

Inhalt

Avocado	1
Avocado-Aufstrich	2
Avocado-Brot-Salat	2
Avocado-Creme-Sauce	3
Avocado-Curry-Nudelsalat II	8
Avocado-Erbсен-Aufstrich	3
Avocado-Feta-Gemüse-Wraps	4
Avocado-Halloumi-Burger	5
Avocado-Hüttenkäse-Aufstrich	12
Avocado-Joghurt-Creme	5
Avocado-Käse-Creme	6
Avocado-Kichererbsen-Aufstrich	7
Avocado-Lachs-Wrap	12
Avocado-Möhren-Salat	7
Avocado-Nudel-Salat	9
Avocado-Rote Beete-Aufstrich	9
Avocado-Senf-Aufstrich	10
Avocado-Shrimps-Sauce	10
Avocado-Tsatsiki	11
LOW-CARB Avocado-Schiffchen	13
Tofu-Burger	14
Brot, Brötchen & Aufstriche	15
Bananenbrot Kokos	16
Bananenbrot mal anders...	16
Bananenbrot mit Quark	18
Bananenbrot „Schwarzwälder Kirsch“	19
Brotpudding „Apfel“	20
Brotpudding „Vanille“	20
Einfaches Kartoffelbrot	21
Erbсенbrot	21
Erbсен-Feta-Aufstrich	22
Hafer-Nuss-Nougat-Creme	22
Italienische Focaccia	23
Kichererbsen-Bananen-Schokobrot	23
Kichererbsen-Brot	24
Kichererbsen-Möhren-Dip	25
Kokosbrot	26
Kokos-Chia-Marmelade	27
Linsen-Curry-Aufstrich	27
LOW-CARB Früchtebrot	28
LOW CARB Toastbrot	27
Low-Carb-Walnuss-Mandel-Brot	29

Möhren-Butter	30
Möhren-Oliven-Brot	30
Möhren-Scones (Brot)	31
Pesto-Brot	32
Pflaumen-Nuss-Aufstrich	32
Quark-Apfel-Brötchen	33
Quark-Früchte-Brot	34
Quark-Mohn-Aufstrich	35
Safran-Brötchen	35
Scharfer Dattel-Frischkäse-Aufstrich	36
Spekulatius-Aufstrich	36
Toastbrötchen	37
Tomaten-Hummus	37
Überbackenes Zwiebelbrot	38
Vanille-Früchtebrot	39
Walnuss-Birnen-Brot	40
Walnussbrötchen	40
Walnuss-Paprika-Aufstrich	41
Fisch	43
Alternative (nur für den Lachs!!!) Lachs-Marinade II	54
Asiatische Nudel-Lachs-Pfanne	44
Asiatische Shrimps-Wraps	44
Chinakohl-Shrimps-Pfanne	45
Curry-Eiersalat mit Krabben	46
Curry-Lachs-Gemüse	47
Curry-Thunfisch-Sauce	48
Eiersalat mit Krabben	49
Eier Tortilla mit Garnelen	48
Eingehüllter Lachs in Pfannkuchen	50
Feurige Quinoa-Shrimps-Wraps	50
Grundrezept Thunfisch-Burger	52
Krabben-Avocado-Sandwich	52
Lachs-Avocado-Aufstrich	55
Lachs-Avocado-Aufstrich II	55
Lachsfilet mit Meerrettichkruste	56
Lachs-Frikadellen	56
Lachs-Frikassee	57
Lachs-Kartoffel-Kohlrabi-Suppe	57
Lachs-Marinade/Nudeln	53
Lachs mit Zucchini und Dillcreme	53
Low-Carb Lachs-Omelett	58
Low-Carb-Thunfisch-Brötchen	59
Thunfisch-Ananas-Sauce	59
Thunfischburger asiatischer Art	60

Thunfisch-Dill-Sauce	61
Thunfisch-Eier-Salat mit Kapern-Vinaigrette	61
Thunfisch-Hüttenkäse-Avocado-Salat	62
Thunfisch-Hüttenkäse-Salat	63
Thunfisch-Lasagne	63
Gemüse 50 Plus*	65
Blumenkohl-Frikadellen	66
Brokkoli-Bratlinge	66
Brokkoli-Eier-Salat	67
Brokkoli-Erdnuss-Sauce	67
Curry-Chinakohl mit Ananas	68
Erbsen-Champignons-Sauce	69
Erbsen-Minz-Pesto	69
Erbsen-Pesto	70
Erbsensuppe asiatischer Art	71
Erdnuss-Gemüse-Mango-Sugo	71
Gemüse-Brotpudding	72
Gemüse-Ei-Parmesan-Pfanne	73
Gemüse-Frittata	73
Gemüse-Gnocchi	74
Gemüse-Linsen-Bolognese	75
Gemüse-Pesto-Wraps	76
Griechischer Brotsalat	77
Grüner Spargel-Salat	78
Kurkuma-Reis-Gemüsepfanne	78
Lauch-Käse-Pfannkuchen	79
Lauch-Möhren-Brotaufstrich	80
LOW-CARB-Wirsing-Pizzaboden	80
Möhren-„Sesam“-Salat	81
Möhren-Spaghetti	82
Orientalischer Wirsing-Kartoffeltopf	83
Paprika-Pesto	84
Paprika-Pilz-Gyros	84
Polenta-Gemüse-Auflauf	85
Radieschen-Salat-Snack	86
Röstgemüse mit Pilzsauce	86
Rote Beete-Suppe	87
Sauerkraut-Blumenkohl-Frikadellen	88
Scharfe Paprika-Halloumi-Pfanne	88
Sellerie-Nuss-Schnitzel mit Champignons	89
Sesam-Möhren-Gemüse	90
Tofu-Lauchgemüse (oder Suppe)	90
Tomaten-Kokos-Möhrensuppe	91
Hüttenkäse	93

Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse	94
Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse II	94
Hüttenkäse-Ajvar-Aufstrich	95
Hüttenkäse-Ananas-Kokos-Crumble	95
Hüttenkäse-Avocado-Salat	96
Hüttenkäse-Backkartoffeln	97
Hüttenkäse-Bananenaufstrich	98
Hüttenkäse-Bananen-Pancakes	99
Hüttenkäse-Brotaufstrich	96
Hüttenkäse-Burgerbrötchen	99
Hüttenkäse-Eier-Salat-Aufstrich	100
Hüttenkäse-„Frikadellen“	100
Hüttenkäse-Kirsch-Taler	101
Hüttenkäse-Lauch-Quiche	102
Hüttenkäse-Mango-Smoothie	103
Hüttenkäse-Meerrettich-Brotaufstrich	103
Hüttenkäse-Möhrenaufstrich	104
Hüttenkäse-Paprika-Sauce	104
Hüttenkäse-Pfannkuchen mit Mangokompott	105
Hüttenkäse-Rote Beete-Salat	106
Hüttenkäse-Senf-Soße	106
Hüttenkäse-Tomaten-Aufstrich	107
Hüttenkäse-Wrap	108
Italienisches LOW-CARB Hüttenkäse-Brot	108
Mozzarella-Wrap mit Zwiebelchutney	109
Tomatensuppe mit Hüttenkäse & Quinoa	110
Nudeln	111
Asiatische Gemüse-Nudeln	112
Asiatische Nudeln mit Spitzkohl	112
Asiatische Sesam-Nudeln	113
Asiatische Spinat-Tofu-Nudeln	114
Blumenkohl-Nudelauflauf	115
Brokkoli-Pesto	116
Brokkoli-Ricotta-Sauce	116
Einfache Lauch-Lasagne	117
Erdnusssauce	118
Gemüse-Calabrese-Nudeln	119
Gemüse-Nudelauflauf I	119
Gemüse-Nudelauflauf II	120
Klassisches Nudel-Wirsinggericht (bzw. Auflauf)	121
Kokos-Limetten-Pasta	122
Lauch-Limetten-Pasta	122
Nudelauflauf mit Sellerie-Pilz-Sauce	125
Nudeln mit Möhrengemüse-Sauce	123

Nudeln mit orientalischem Möhrengemüse	124
Orientalische Spinat-Möhren-Lasagne	125
Paprika-Lasagne	127
Ricotta-Spinat-Sauce	127
Sauerkraut-Lasagne	128
Spaghetti mit Kichererbsen	129
Spaghetti mit Zucchini	130
Süßkartoffel-Champignons-Sauce	131
Tomaten-Mozzarella-Sauce	130
Wirsing-Nudelauf	132
Quinoa	135
Gefüllte Paprika	136
Quinoa-Auflauf	136
Quinoa-Avocado-Burger	137
Quinoa-Bolognese	138
Quinoa-Bratlinge	139
Quinoa-Brot	140
Quinoa-Eier-Salat I	142
Quinoa-Eier-Salat II	142
Quinoa-Erdnussgemüse	143
Quinoa-Gemüse-Curry	141
Quinoa-Gemüse-Pfanne	144
Quinoa-Knuspermüsli-Topping	145
Quinoa-Pizzaboden	145
Quinoa-Porridge	146
Quinoa-Rote-Beete-Bratlinge	146
Quinoa-Salat I	147
Quinoa-Salat II	148
Quinoa-Spinat-Auflauf	149
Quinoa-Spinat-Pfannkuchen	149
Quinoa-Tomatensuppe	150
Quinoa-Wraps	151
Riegel	153
Ananas-Oplaten-Riegel	156
Apfel-Pfannkuchen-Riegel	156
Apfel-Zimt-Riegel	157
Bananen-Limetten-Riegel	157
Bananen-Müsli-Riegel	158
Beeren-Protein-Riegel aus der Mikrowelle	179
Chia-Protein-Pudding	159
Eiweiß-Quark-Riegel	160
Eiweiß-Schoko-Riegel	160
Erdbeer-Müsli-Bällchen	161

Erdbeer-Riegel	162
Erdbeer-Vanille-Protein-Riegel	163
Erdnussriegel	163
Feigenbällchen	164
Frischkäse-Eiweißriegel	165
Fruchtige Ananas-Müsliriegel	165
Fruchtiger 3 Zutaten-Riegel	166
Haferflocken-Heidelbeercreme-Riegel	167
Himbeer-Kuchen-Riegel	167
Hüttenkäse-Eiweißriegel	168
Hüttenkäse-Schoko-Eiweiß-Riegel	169
Joghurt-Haferkleie-Protein-Riegel	170
Käse (-kuchen)-Apfelmus-Riegel	171
Kokos-Mango-Riegel	171
Kokos-Riegel	172
Lebkuchen-Müsliriegel	172
Milchreisriegel	173
Möhren-Apfel-Müsli-Riegel	174
Müsliriegel Orange	175
Nuss-Nougat-Creme Eiweißriegel	175
Nuss-Nougat-Frozen-Riegel	176
Nuss-Nougat-Hafer-Riegel	177
Oblaten-Fruchtriegel	177
Protein-Apfelschnitten	178
Protein-Porridge-Pudding	179
Protein-Pudding	180
Quark-Riegel	181
Quinoa-Eiweiß-Riegel	181
Quinoa-Riegel	182
Reiswaffelriegel	183
Schnellster Erdnuss-Bananen-Snack	183
Schoko-Brownie-Riegel	184
Schoko-Riegel OHNE Trockenfrüchte	185
Vanille-Beeren-Riegel	185
Veganer Frischapfel-Riegel	186
Walnuss-Feigen-Riegel	187
Zimt-Brownies-Riegel	187
Sonstige Leckereien	189
Asiatischer „falscher Reis“	190
Brokkoli-Kartoffelauflauf	190
Brokkoli-Käse-Sauce	191
Bunter Kartoffelsalat	192
Buttergemüse-Kartoffel-Auflauf	192

Cheddar-Wraps	193
Chinakohl-Kartoffelsuppe	193
Cremige Crêpes-Röllchen mit Rotkohlsalat	194
Curry-Linsen-Suppe	195
Eier-Kokos-Curry	196
Eiersalat „Waldorf“	197
Erbsen-Pfannkuchen	198
Erdnuss-Sauce	195
Erdnuss-Tofu-Curry	198
Feta-Rucola-Dip/-Aufstrich	199
Gemüse-Kartoffelpüree-Gratin	200
Gemüse-Kartoffelpüree Mediterran	200
Gemüse-Pfannkuchenauflauf	201
Gewürz Ras El Hanout (Vorrat)	202
Gnocchi (Grundrezept) mit Salbeibutter	203
Gorgonzola-Meerrettich-Sauce	204
Griechischer Kartoffelsalat	204
Griechischer Quiche-Grundboden	205
Harzer Käse-Chips	206
Herzhaftes Grießschnitten	206
Joghurt-Lauch-Suppe	207
Käse-„Döppekoche“	208
Käse-„Gnocchi“	209
Kichererbsen-Rote Beete-Bratlinge	209
Kichererbsen-Spinat-„Frikadellen“	210
Kidneybohnen-Burger	211
Kresse-Kartoffel-Senf-Suppe	211
Linsen-Blumenkohl-Suppe	212
Linsen-Spinat-Suppe	213
Marokkanische Linsen-Kichererbsen-Suppe	214
Mexikanische Backkartoffeln	214
Mexikanischer Kartoffelsalat	216
Mexikanische Wraps	215
Paprika-Pizza	217
Paprikasauce zu Burgern	217
Polenta-Kräuter-Ecken	218
Porree-Brot-Auflauf	219
Quark-Zwiebelkuchen	219
Salatbeigabe „Feierabendpäckchen“	220
Sauerkraut-Auflauf	222
Sauerkraut Curry	221
Sauerkraut-Reibekuchen	223
Sauerkraut-Schupfnudeln	223
Sauerkraut-Wraps	224

Sellerie-Kartoffelsuppe	224
„Semmelknödel“ mit Paprikasauce	225
Senf-Dip	226
Senfeier	226
Sibirischer Kartoffelsalat	227
Suppen-Klößchen	227
Tofu „Fleischsalat“	228
Tofu-Frikadellen	229
Tofu-Kichererbsen-Wrap	229
Tofu-Wraps	230
Vegetarische Frikadellen	231
Vegetarisches Chili-sin-Carne mit Tofu	232
Wirsing-Sellerie-Eintopf	233
Zwieback-Pfannkuchen	233
Spinat	235
Gefüllte-Spinat-Paprika	236
Indischer Spinat	237
LOW-CARB Spinat-Feta-Tartelettes	238
LOW CARB Spinat-Käse-Pancakes	237
Pizzaboden aus/mit Spinat	239
Spinat-Avocado-Sauce	241
Spinat-Camembert-Sauce	242
Spinatcrêpes mit Käsefüllung	242
Spinat-Erdnuss-Sauce	243
Spinat-Feta-Quiche mit Röstiboden	244
Spinat-Kartoffel-Auflauf	245
Spinatknödel	246
Spinat-Pesto	247
Spinat-Püree-Auflauf	247
Spinat-Quiche	248
Spinat-Quinoa-Suppe	249
Spinat-Reis-Bratlinge	250
Spinat-Ricotta-Sauce	251
Spinat Rolle	241
Spinat-Tomaten-Feta-Lasagne	245
Spinat-Tortellini-Auflauf	251
Tahin-Blattspinat-Pfannkuchen	252
Süßes	253
Apfel-Bananen-Porridge	254
Apfel-Brownies-Kuchen	254
Apfelmus-Pancakes	254
Bananen-Mohn-Kekse	255
Eiweißreiche Pancakes	256
Erdbeer-Clafoutis	256

Erdnussbutter-Pancakes	257
Erdnuss-Tofu-Creme	258
Exotisches Porridge	258
Fruchtige Joghurt-Cupcakes	259
Fruchtige Kokos-Pancakes	259
Grieß-Birnen-Auflauf	260
Grieß-Obst-Auflauf	260
Grieß-Pfirsich-Auflauf	261
Joghurt-„Waffeln“	262
Karamell-Cashewmus	262
Knusper-(Apfelmüsli) auf Vorrat	263
Kokos-Erdbeer-Milchreis	264
LOW-CARB Möhrenkuchen mit Frischkäsetopping	264
Low-Carb-Zimtsterne	265
Mangoeis	266
Mango-Tofu-Smoothie/Creme	266
Müslikuchen	267
Pflaumen-Muffins	268
Protein-Vanille-Pfannkuchen	268
Quark-Heidelbeer-Dessert (bzw. Kuchen)	269
Rhabarber-Hafer-Crumble	270
Schokoladen-Nuss-Smoothie	271
Spekulatius-Pfannkuchen	271
Weihnachts-Konfitüre	271
Winterlicher Lebkuchenmuffin (Törtchen)	272
Zimtiges Frühstück (Zimtos)	273
Zimt-Pudding-Auflauf	273
Zitrone-Krokant-Müsli	274
Zucchini	277
Hüttenkäse-Kräuter-Zucchini-Sauce	285
Lauch-Zucchini-Suppe	278
LOW-CARB Zucchini-Pizzaboden	278
Überbackene Käse-Zucchini	279
Zucchini-Auflauf	279
Zucchini-Brotaufstrich	280
Zucchini-Cashew-Gemüse (bzw. Sauce)	281
Zucchini-Champignons-Wrap	282
Zucchini-Erdnuss-Gemüse	283
Zucchini-Garnelen-Schiffchen	283
Zucchini-Gnocchi	284
Zucchini-Lasagne	286
Zucchini-Lasagne II	285
Zucchini-Mandel-Sauce (zu Nudeln)	287
Zucchini-Nuggets	288
Zucchini-Pfannkuchen (Waffeln)	288

Zucchini-Quinoa-Schiffchen	289
Zucchini-Ricotta-Creme-Omelette	290
Zucchini-Ricotta-Sauce	290
Zucchini-Tartelettes	291
Notizen	293
Impressum	296