

LOW CARB

mit Genuss

100 kreative Rezepte
mit den richtigen Kohlenhydraten

TORI HASCHKA

Mit Fotos von
CHRIS CHEN

Jan Thorbecke Verlag

INHALT

EINLEITUNG

6

MUNTERMACHENDE & STÄRKENDE
FRÜHSTÜCKSIDEEN

12

LEICHTE SNACKS ZU DRINKS

32

SUPPEN (DIE ANDERE ART DES
FLÜSSIGEN MITTAGESSENS)

46

INTERESSANTE BEILAGEN & SALATE
(MIT DENEN MAN AUCH EINEN 1,90-METER-MANN
SATT BEKOMMT)

64

LEICHTE, SOMMERLICHE FESTESSEN

88

WOHLFÜHLESEN AM KAMIN

118

DESSERTS, DIE LUST AUF MEHR MACHEN

146

REGISTER

172