

# LOW CARB

## Blitzküche

50 schnelle und einfache Rezepte für Berufstätige



riva

VON DEN  
MACHERN VON  
  
LOW CARB  
REZEPT  
DES TAGES



**LOW CARB**

*Blitzküche*



LOW CARB

Blitzküche

50 schnelle und einfache Rezepte für Berufstätige

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

3. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Elena Veselova/shutterstock.com

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1640-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1336-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1337-6

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Inhalt

## 7 Frühstück

- 8 Overnight Chia-Bowl mit Beeren
- 9 Wachmacher-Kaffee-Smoothie
- 10 Gefülltes Omelette-Sandwich
- 12 Express Low-Carb-Brötchen
- 13 Avocadoaufstrich
- 14 Low-Carb-Porridge
- 16 Schnelle Zucchini-Frittata
- 18 Fruchtige Chia-Bowl
- 20 Fluffige Low-Carb-Pancakes
- 22 Quark-Bowl mit Obst
- 24 Rührei mit Shrimps
- 26 Überbackene Ei-Avocado
- 28 Chia-Matcha-Bowl
- 30 Guten-Morgen-Smoothie



## 31 Mittagessen

- 32 Zoodles-Bolognese
- 34 Mais-Gurken-Salat
- 36 Feldsalat mit Ei und Walnüssen
- 38 Power-Avocado-Hähnchen-Bowl
- 40 Zoodles mit Garnelen
- 42 Salat mit Joghurt
- 44 Rindersteak mit Kichererbsen und Avocado
- 45 Lachs mit Rucola und Avocado





- 46 Rucolasalat mit Apfel und Gorgonzola
- 48 Putenbrust mit Brokkoli
- 50 Regenbogensalat to go
- 52 Gerösteter Parmesanrosenkohl
- 54 Überbackene Gemüse-Ratatouille
- 56 Grüne-Bohnen-Lachs-Salat

## 57 Abendessen



- 58 Mini-Auberginen-Pizza
- 60 Low-Carb-Pizzaschnecken
- 61 Zucchinudeln mit Garnelen
- 62 Erbsen-Eier-Muffins
- 64 Zucchinisticks mit Joghurt-Dip
- 66 Pizza-Käse-Muffins
- 68 Salatpäckchen
- 70 Gerösteter Blumenkohl
- 72 Gebratene Garnelen
- 74 Hähnchen-Sesam-Sticks
- 75 Low-Carb-Hamburger
- 76 Feierabend Brokkoliauflauf
- 78 Zoodles mit Feta und Gurke
- 80 Gefüllte Champignons
- 82 Cremige Brokkoli-Käse-Suppe

## 83 Snacks



- 84 Protein-Milchcreme-Schnitten
- 86 Knusprige Zucchini-chips
- 88 Low-Carb-Brownies
- 89 Low-Carb-Energiekugeln
- 90 Gebackene Avocadopommes
- 92 Low-Carb-Schoko-Cookies
- 94 Gemüsesticks mit Dip



# Frühstück



# Overnight Chia-Bowl mit Beeren

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 263 Kcal,  
Protein: 12,1 g, Fett: 12,0 g, Kohlenhydrate: 21,5 g

## ZUTATEN

300 g Joghurt (3,5%)  
40 g Chiasamen  
100 g Erdbeeren  
100 g Blaubeeren  
50 g Granatapfelkerne

1. Chia-Pudding am Vorabend ansetzen. Dazu Joghurt und Chiasamen in eine Schüssel geben und verrühren. Im Kühlschrank 10–15 Minuten quellen lassen. Nochmals durchrühren, damit die Bowl am nächsten Morgen fluffig ist und die Chiasamen nicht zusammenkleben. Auf 2 Schüsseln verteilen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank weiterquellen lassen.
2. Am nächsten Morgen die Chiamischung mit Erdbeeren, Blaubeeren und Granatapfelkernen dekorieren und servieren.
3. Je nach Saison können auch andere Beeren verwendet werden.

