

LOW CARB

Low Budget

50 einfache und günstige Rezepte für jeden Tag



riva



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

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

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 8980799 München

Tel.: 089 651285-0

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Kolpakova Svetlana/shutterstock.com; Rückseite: Dron G/shutterstock.com, from my point of view/shutterstock.com, Vladislav Noseek/shutterstock.com, sweet marshmallow/shutterstock.com

Layout und Satz: Mjude Puziferri, MP Medien, München

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2437-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2203-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2204-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhalt

3 Inhalt

5 Frühstück

- 6 Zucchini-Omelettrolle
- 8 Beeren-Smoothie-Bowl
- 10 Low-Carb-Joghurtbrot
- 11 Frühstücks-Muffins mit Speck
- 12 Low-Carb-Porridge
- 13 Grüner Power-Smoothie
- 14 Gefülltes Omelett mit Champignons
- 16 Frühstücks-Rührei-Wrap
- 18 Low-Carb-Kaiserschmarrn
- 20 Fluffige Chia-Pancakes
- 22 Gefüllte Spinat-Wraps
- 24 Chiasamen-Pudding
- 26 Guten-Morgen-Smoothie
- 28 Gefülltes und überbackenes Omelett



29 Mittagessen

- 30 Gefüllte Käserolle mit Thunfisch
- 32 Cheeseburger-Auflauf
- 34 Gebratener Blumenkohlreis
- 36 Pizza-Suppe mit Hackfleisch
- 38 Gefüllte Zucchini
- 40 Burger-Rolle
- 42 Gefüllter Spaghettikürbis
- 44 Low-Carb-Lasagne mit Champignons
- 46 Gefüllte Paprika
- 48 Überbackener Zucchini-auflauf





- 50 Gerösteter Blumenkohl
- 52 Zucchini-Nudeln mit Garnelen
- 54 Thunfisch-Frikadellen
- 56 Cheeseburger Balls im Speckmantel

57 Abendessen

- 58 Low-Carb-Karottenhamburger
- 60 Low-Carb-Pizzaschnecken
- 62 Frikadellen mit Tomaten-Zucchini-Salat
- 64 Gegrillte Zucchini mit Feta
- 66 Low-Carb-Burger-Bowl
- 68 Feierabend-Muffins
- 70 Gefüllte Mini-Paprika
- 71 Gurkensalat mit Joghurt-Dressing
- 72 Gegrillte Zucchini-Feta-Päckchen
- 74 Schnelle Low-Carb-Pizza
- 76 Überbackene Zuchinispieße
- 78 Auberginen-Pizzen
- 80 Wassermelonensalat mit Feta und Rucola
- 82 Knackiger Thunfischsalat



83 Desserts

- 84 Zebra-Cheesecake
- 86 Low-Carb-Brownies
- 88 Frozen Joghurt mit Erdbeeren
- 89 Chia-Pudding mit Beeren
- 90 Chocolate-Crunchy-Muffins
- 92 Mousse au Chocolat
- 93 Schoko-Quark-Kugeln
- 94 Low-Carb-Biskuitrolle mit Erdbeeren



Frühstück



Zucchini-Omelettrolle

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 424 Kcal,
Protein: 44,2 g, Fett: 26,1 g, Kohlenhydrate: 6,7 g

ZUTATEN

Für die Rolle:

1 Zucchini
4 Eier
50g geriebener Käse
60ml Milch (1,5 % Fett)
Salz
Pfeffer

Für die Füllung:

150g Hähnchenbrust-
aufschnitt
100g geriebener Käse

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Eiern, Käse und Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Masse auf dem Backblech verteilen und zu einem Rechteck formen. 6–8 Minuten im Backofen stocken lassen.
4. Teig mit Hähnchenbrustaufschnitt und Käse belegen. Vorsichtig aufrollen und weitere 3–5 Minuten im Backofen backen.



Beeren-Smoothie-Bowl

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kalorien: 187 Kcal,
Protein: 5,5 g, Fett: 7,8 g, Kohlenhydrate: 15,4 g

ZUTATEN

200 ml ungesüßter
Mandeldrink
150 g Himbeeren
150 g Heidelbeeren
150 g Erdbeeren
2 EL Chiasamen
2 TL Sonnenblumen-
kerne

1. Mandeldrink in einen Standmixer geben.
2. Die Beeren waschen, verlesen, evtl. entstielen. In den Mixer geben, jedoch einige beiseitelegen. Pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Masse auf 2 Schalen verteilen.
3. Bowls mit den restlichen Beeren, Chiasamen und Sonnenblumenkernen garnieren.



Low-Carb-Joghurtbrot

Für 1 Kastenform 26 cm (16 Scheiben)

Nährwerte (pro Scheibe): Kilokalorien: 139 Kcal,
Protein: 10,4 g, Fett: 9,4 g, Kohlenhydrate: 2,9 g

ZUTATEN

200 g Joghurt
(3,8 % Fett)
250 g Magerquark
150 g Frischkäse
6 Eier
100 g gemahlene
Mandeln
200 g gemahlene
Leinsamen
2 TL Backpulver
1 TL Salz

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Joghurt, Magerquark, Frischkäse und Eier in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät auf kleinster Stufe vermengen.
3. Mandeln, Leinsamen, Backpulver und Salz in einer zweiten Schüssel vermischen. Dann zur Joghurtmasse geben und gut verrühren.
4. Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und 80–90 Minuten im Ofen backen.

