

Ali Maffucci



# Das große SPIRALSCHNEIDER

Leichte Low-Carb-Alternativen  
aus Gemüse und Obst

# Kochbuch



**riva**





# Inhalt

<i>Einführung</i> .....	8	Butternusskürbis .....	66
»Inspiralisiertes« Kochen .....	12	Kohl.....	86
Apfel.....	24	Karotte .....	94
Bete .....	34	Knollensellerie .....	104
Paprika.....	46	Chayote .....	114
Brokkoli .....	60	Gurke.....	122





Jicama.....	132	Steckrübe.....	196
Kohlrabi .....	140	Süßkartoffel.....	206
Zwiebel .....	152	Speiserübe .....	222
Pastinake.....	164	Kartoffel .....	232
Birne .....	176	Zucchini.....	242
Rettich.....	186	<i>Rezepte nach Kategorien.....</i>	<i>270</i>
		<i>Danksagung .....</i>	<i>276</i>
		<i>Register .....</i>	<i>281</i>

