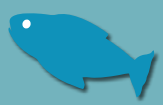
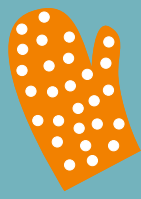


SHMELZKÄSE



Einfach lecker Low Carb

55 unkomplizierte Rezepte,
die sich fast von alleine kochen



© 2020 des Titels »Einfach lecker Low Carb« von Bettina Meiselbach (978-3-95814-313-5) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de

systemed

Inhalt

Vorwort	3
Low Carb – schlanke Schlemmerküche	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	12
Vorratshaltung und Zeitmanagement für Schnellkocher	15
Kochbeschleuniger – besser hausgemacht	27
55 unkomplizierte Rezepte, die sich fast von alleine kochen	36
Putzmunter im Frühstückshimmel	38
Speedy Gonzales im Suppenglück	50
Fleisch und Fisch in null Komma six	64
Veggie für Eilige	82
Ruck, zuck gezauberte kalte Leckereien	95
Genial einfache Backrezepte	108
Über die Autorin	121
Rezeptübersicht	122
Zutatenregister	124

