

MARTINA KITTLER

LOW CARB VEGETARISCH

Gemüsesatte
Schlankmacher

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Sigrid Burghard

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Sandra Schumann

eBook-Herstellung: Simone Sauerbeck

 ISBN 978-3-8338-6477-3

2. Auflage 2020

Bildnachweis

Fotos: Autorenfoto: privat; Titelfoto: Silvio Knezevic, München; alle anderen Fotos: JUNI, Berlin

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6477 01_2018_02

Aktualisierung: 2020/002

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



SCHLANKES ESSVERGNÜGEN

Sie sind Vegetarier und liebäugeln damit, den Weg zum Wohlfühlgewicht als Low-Carbler zu gehen? Kein Problem – die Umstellung ist einfach: Statt Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten kommen verstärkt Tofu, Käse und Eier auf den Teller. Auch Pilze, Nüsse und Hülsenfrüchte sind gute Eiweißquellen. Gemüse, das wenig Kohlenhydrate liefert, spielt in der Low-Carb-Küche natürlich die erste Geige.

Low-Carb-Veggie ist einfach genial: Sie können ausgiebig und abwechslungsreich genießen und

dabei abnehmen. Es gibt nur eine Regel, die Sie befolgen müssen: wenig Kohlenhydrate. Das bedeutet, dass die Carbs maximal 30 Prozent der Kalorien ausmachen. Der Rest stammt aus Eiweißen und Fetten.

Über 40 fleischlose und rein pflanzliche Rezepte bringen frischen Wind ins Low-Carb-Leben: vom Kokos-Chia-Pudding am Morgen über Quinoa-Käse-Taler zum Mittagessen bis zu Kürbis-Tofu-Curry am Abend. Auch von Desserts und duftenden Waffeln, Brot oder Brötchen dürfen Sie sich reuelos verführen lassen. Dazu gibt es Know-how, Tipps und Tricks für unbeschwertem Genuss. Viel Kochspaß und guten Appetit wünscht Ihnen

Christina Kitzler



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.