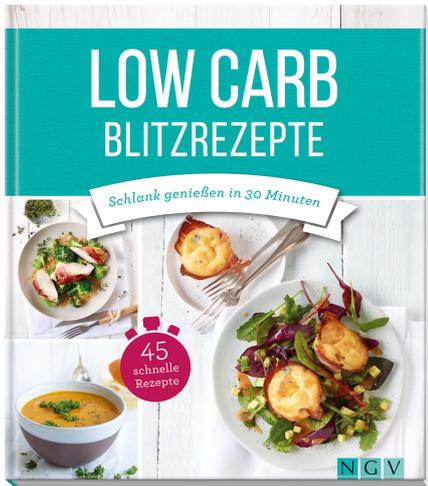


# Low Carb Blitzrezepte

## Schnell macht schlank



- Über 45 schnelle Rezepte, die satt machen und beim Abnehmen helfen
- Einfache Zubereitung, alltagstauglich und besonders für Berufstätige geeignet, die nach der Arbeit eine gesunde Mahlzeit essen möchten
- Alle Gerichte mit einer Zubereitungszeit von maximal 30 Minuten

Keine Zeit und trotzdem abnehmen? Das ist ab jetzt kein Gegensatz mehr! Mit unseren leckeren Low-Carb-Rezepten stehen Sie nicht länger als 30 Minuten in der Küche. So wird Abnehmen zum Kinderspiel. Alle Rezepte in diesem Kochbuch auf möglichst wenig Kohlenhydrate ausgerichtet. So können Sie auch nach Feierabend noch ein schnelles, leckeres Gericht genießen und dabei spielend überflüssige Pfunde verlieren. Mini-Zucchini-Pizzen, frische Kohlrabisuppe mit Feta, scharfes Hühnchen mit Asiasalat, Lachs mit Frühlingsgemüse und Quark-Gnocchi mit Tomatensauce sind nur einige der köstlichen Ideen, bei denen Sie reuelos schlemmen können. Schnelle Küche muss nicht aus der Packung kommen. Unsere Rezepte bieten viele gesunde Zutaten wie Gemüse, eiweißreiche Fleisch- und Fischarten, Nüsse und Hülsenfrüchte, die eine ausgewogene Ernährung garantieren und den Abnehmerfolg bei Low Carb garantieren. So können Sie sich stressfrei satt essen, ohne Kalorien zu zählen. Genießen Sie den Erfolg!

### Zielgruppe:

---

Low-Carb-Fans, auch für Kochanfänger geeignet

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

112 Seiten, Format 21 x 24 cm

ISBN: 978-3-625-18140-8

Erscheint: März 2018

7,99 EURO