

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

#### Avocado

- Chorizo-Chili con Carne 78
- Gefüllte Tuna-Avocado 47
- Guacamole mit Käsecrackern 76
- Hühnchen-Avocado-Salat 48
- Lachsfilet mit Avocado-Salsa auf Zucchini-Beet 65
- Mexico Mousse au Chocolat 90
- Salat im Glas 45
- Spiegelei im Specknest 32

### B

#### Bacon-Speck

- Bacon-Involtini auf Paprika-Ratatouille 66
- Eier im Glas 46
- Ofenlachs in Limetten-Senfsoße 60
- Spiegelei im Specknest 32
- Warmer Bacon-Dip mit Gemüsesticks 77
- Zucchini-Cremesuppe mit krossen Bacon-Chips 56

#### Blattspinat

- Chorizo-Spinatgratin 58
- Hühnchen-Spinat-Ravioli in Sahnesoße 72
- Spinat-Bällchen 42
- Überbackener Senflachs auf Spinat 52

#### Blumenkohl

- Cheeseburger-Pfanne 68
- Curry Fried Rice 58
- Faux-Couscous-Salat 47
- Hühnchen-Korma 55
- Low-Carb-Milchreis 31
- Parmesan-Champignon-Risotto 55
- Rosmarin-Hühnchen mit Blumenkohlpüree 68
- Schwedische Fleischklopse mit Pü 69

Burger mit Zucchini-Pommes und Chili-Dip 64

### C

#### Champignons

- Burger mit Zucchini-Pommes und Chili-Dip 64

- Eier im Glas 46
- Frühstücks-Frittata 32
- Gebackene Parmesan-Champignon-Eier 36
- Käse-Pilz-Omelette 35
- Parmesan-Champignon-Risotto 55
- Regenbogen-Hühnchenspieße mit Dip 81
- Salat im Glas 45
- Schwedische Fleischklopse mit Pü 69

#### Cheddar

- Cheddar-Tassenkuchen 30
- Cheeseburger-Pfanne 68
- Chorizo-Chili con Carne 78
- Chorizo-Spinatgratin 58
- Fajita Tacos 66
- Guacamole mit Käsecrackern 76
- Shirataki'n Cheese 77
- Spinat-Bällchen 42
- Warmer Bacon-Dip mit Gemüsesticks 77

Cheeseburger-Pfanne 68

#### Chorizo-Salami

- Chorizo-Chili con Carne 78
- Chorizo-Shiratakis 52
- Chorizo-Spinatgratin 58
- Cinnamon-Roll-Pancakes mit cremiger Soße 36
- Club Sandwich 40
- Curry Fried Rice 58

### E

#### Eier

- Eier im Glas 46
- Gebackene Parmesan-Champignon-Eier 36
- Gefüllte Frühstückspaprika 46
- Heidelbeerpfannkuchen aus dem Ofen 91
- Käse-Pilz-Omelette 35
- Muffins mit Zitronenguss 88
- Pancake-Tiramisu 84

### F

- Fajita-Tacos 66
- Faux-Couscous-Salat 47
- Fleischbällchen mit Tzatziki-Creme 69

Frühstücks-Frittata 32

### G

- Gebackene Parmesan-Champignon-Eier 36
- Gefüllte Frühstückspaprika 46
- Gefüllte Pizza-Waffel 78
- Gefüllte Tuna-Avocado 47
- Guacamole mit Käsecrackern 76

### H

#### Hackfleisch

- Burger mit Zucchini-Pommes und Chili-Dip 64
- Cheeseburger-Pfanne 68
- Chorizo-Chili con Carne 78
- Fajita-Tacos 66
- Fleischbällchen mit Tzatziki-Creme 69
- Schwedische Fleischklopse mit Pü 69
- Zucchini-Pfanne 59

#### Heidelbeeren

- Heidelbeer-Baiser-Creme 88
- Heidelbeereis 84
- Heidelbeer-Kokos-Shake 41
- Heidelbeerpfannkuchen aus dem Ofen 91
- Pancakes mit Heidelbeeren 30

#### Hühnerbrust

- Bacon-Involtini auf Paprika-Ratatouille 66
- Curry Fried Rice 58
- Hühnchen-Avocado-Salat 48
- Hühnchen-Korma 55
- Hühnchen-Spinat-Ravioli in Sahnesoße 72
- Knoblauch-Hähnchen auf Zoodles 59
- Parmesan-Nuggets 76
- Regenbogen-Hühnchenspieße mit Dip 81
- Rosmarin-Hühnchen mit Blumenkohlpüree 68

### K

#### Kaffee

- Schokofee-Chia-Pudding 35
- Käse-Pilz-Omelette 35
- Käsewaffel mit Schnittlauch-Dip 41

Knoblauch-Hähnchen auf Zoodles 59

### Kokosmilch

- Heidelbeer-Kokos-Shake 41
- Hähnchen-Korma 55
- Low-Carb-Milchreis 31
- Schokofee-Chia-Pudding 35

### L

#### Lachsfilet

- Lachsburger auf warmem Gurkensalat 71
- Lachsfilet mit Avocado-Salsa auf Zucchini-Beet 65
- Ofenlachs in Limetten-Senfsoße 60
- Überbackener Senflachs auf Spinat 52
- Low-Carb-Milchreis 31

### M

- Mexiko-Mousse-au-Chocolat 90
- Muffins mit Zitronenguss 88

### O

- Ofenlachs in Limetten-Senfsoße 60

### P

- Pancakes mit Heidelbeeren 30
- Pancake-Tiramisu 84

### Paprika

- Bacon-Involtini auf Paprika-Ratatouille 66
- Curry Fried Rice 58
- Fajita-Tacos 66
- Faux-Couscous-Salat 47
- Frühstücks-Fritatta 32
- Gefüllte Frühstückspaprika 46

- Regenbogen-Hühchenspieße mit Dip 81
- Salat im Glas 45
- Warmer Bacon-Dip mit Gemüsesticks 77
- Parmesan-Champignon-Risotto 55
- Parmesan-Nuggets 76
- Pesto-Zoodles 60

### R

- Regenbogen-Hühchenspieße mit Dip 81
- Rosmarin-Hühnchen mit Blumenkohlpüree 68

### S

#### Salatgurke

- Faux-Couscous-Salat 47
- Fleischbällchen mit Tzatziki-Creme 69
- Guacamole mit Käsecrackern 76
- Hühnchen-Avocado-Salat 48
- Lachsburger auf warmen Gurkensalat 71
- Parmesan-Nuggets 76
- Spiegelei im Specknest 32
- Thunfisch-Boote 48
- Warmer Bacon-Dip mit Gemüsesticks 77
- Salat im Glas 45
- Schokofee-Chia-Pudding 35
- Schoko-Mousse 87
- Schwedische Fleischklopse mit Pü 69

#### Shirataki-Nudeln

- Chorizo-Shirataki 52
- Shirataki 'n' Cheese 77
- Snickerdoodle-Tassenkuchen 45

- Spiegelei im Specknest 32
- Spinat-Bällchen 42

### T

#### Thunfisch

- Gefüllte Tuna-Avocado 47
- Thunfisch-Boote 48
- Tuna-Zucchini-Schiffe 81

### U

- Überbackener Senflachs auf Spinat 52

### V

- Vanille-Kokos-Bällchen 87

### W

- Warmer Bacon-Dip mit Gemüsesticks 77

### Z

- Zimtkekse 91
- Zitronen-Creme-Dessert 90

#### Zucchini

- Burger mit Zucchini-Pommes und Chili-Dip 64
- Frühstücks-Fritatta 32
- Hühnchen-Spinat-Ravioli in Sahnesoße 72
- Knoblauch-Hähnchen auf Zoodles 59
- Lachsfilet mit Avocado-Salsa auf Zucchini-Beet 65
- Ofenlachs in Limetten-Senfsoße 60
- Pesto-Zoodles 60
- Tuna-Zucchini-Schiffe 81
- Zucchini-Cremesuppe mit krossen Bacon-Chips 56
- Zucchini-Pfanne 59

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748

## Stichwortverzeichnis

### A

Avocado 18

### B

Backpulver 23  
Bacon-Speck 16  
Blattspinat 16  
Blumenkohl 17  
Blutzuckerspiegel 10, 19  
Butter 22

### C

Champignon 18  
Cheddar 14  
Chia-Samen 23  
Chipotle-Chilipulver 19  
Chorizo-Salami 15  
Cumin 19  
Currypulver 20

### D

Dijon-Senf 20

### E

Ei 24  
Eiweiß, tierisches 15  
Eiweißzufuhr 11  
Energie 12  
Energielieferant 11

### F

Fett 11  
Fettsäuren, mittelkettige 12, 22  
Flohsamenschalenpulver 23  
Frischkäse 15  
Fruchtzucker 12

### G

Gemüse, grünes 18  
Gemüsenudeln 25  
Getreidebestandteile 12  
Gewürze 19  
glutenfrei 12

Glutenunverträglichkeit 12  
Gurke 18

### H

Hackfleisch 16  
Heidelbeeren 19  
Hühnchenbrust 16  
Hunger 12

### I

Insulinspiegel 11

### J

Julienne-Schneider 25

### K

Kakao 21  
Kanjokwurzel 14  
Käse 14  
Ketonkörper 11  
Knoblauch 20  
Kohlenhydratgehalt 10  
Kokosmehl 13  
Kokosmilch 13  
Kokosnuss 12  
Kokosöl 22  
Kreuzkümmel 19

### L

Lachsfilet 16  
Laktoseintoleranz 12  
Limette 21  
Low-Carb-Ernährung 11, 12

### M

Mandeln, gemahlene 13  
Mascarpone 14  
Mayonnaise 24  
MCT 12, 22  
Milchprodukte 15  
Milchzuckerunverträglichkeit 12  
Mozzarella 15  
Mr. Magic 25

### O

Olivenöl 22  
Omega-3-Fettsäuren 16

### P

Paprika 18  
Parmesan 14  
Pilze 18  
Pürierstab 25

### R

Rosmarin 19

### S

Salbe 14  
Salami 15  
Salatgurke 18  
Schnittlauch 20  
Senf 20  
Shirataki-Nudeln 13  
Spinat 16  
Spiralschneider 25

### T

Thunfisch 15  
Thymian 20  
Typ-2-Diabetes 11

### V

Vanille 21  
Vollkornprodukte 12

### W

Waffeleisen 25  
Wunschgewicht 12

### X

Xylit 23

### Z

Zimt 21  
Zitrone 21  
Zöliakie 12  
Zoodles 16  
Zucchini 16  
Zwiebel 22