

IDEEN



für das Low Carb Abendessen

Salate

- Big Mac Salat
- Feldsalat mit gebratenem Ziegenkäse
- Falscher Kartoffelsalat mit Kohlrabi
- Griechischer Salat
- Schichtsalat
- Rote Bete Salat



Suppen & Eintöpfe

- pürierte Gemüsesuppe aus dem TK-Lieblingsgemüse
- gesunde Brokkolisuppe
- Tomatensuppe
- Gemüsebrühe mit gekochtem Gemüse
- Wirsing Eintopf
- Pizzasuppe



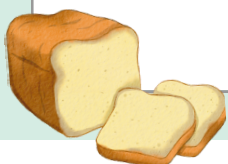
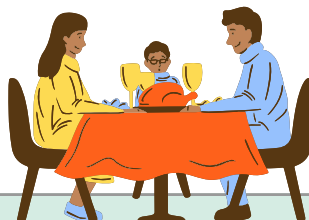
Warme Gemüse-Gerichte

- gebratene grüne Bohnen mit knusprigen Schinkenwürfeln
- buntes Ofengemüse
- Smashed Rosenkohl aus dem Ofen
- gekochtes Kaisergemüse mit vielen frischen Kräutern und etwas Butter
- Lauchgemüse mit Frischkäse
- Low Carb Gemüse Auflauf mit Käse
- Zoodles (Low Carb Gemüsespaghetti)
- Low Carb Risotto mit Blumenkohlreis
- Ratatouille
- Zucchinipfanne



Brot

- Chia-Eiweißbrot
- kerniges Low Carb Brot ohne Mehl
- fluffige Skyr-Brötchen
- Zucchini Brot



Abendessen mit vielen Proteinen zum Abnehmen

- gebackener Fetakäse aus dem Ofen
- gebratene Lachswürfel
- Low Carb Schüttelpizza
- Low Carb Flammkuchen
- Low Carb Big Mac Rolle
- unpaniertes Geflügelfleisch aus der Pfanne mit gebratenem Paprikagemüse
- Rührei oder Menemen - gern auch in Kombination mit Oliven
- Spiegelei auf Salat, zu gedünstetem Gemüse oder Räucherlachs
- ein Steak zu einer Gemüsepfanne
- Kräuterquark und Rohkost
- gebratenes Asia-Gemüse, bestreut mit knackigen Nüssen



Leckere Rezepte für die ganze Familie findest du auf