



DUNJA RIEBER

Low Carb

KOCHEN MIT DEM THERMOMIX®



TRIAS



Dunja Rieber ist Ernährungswissenschaftlerin und Redakteurin. Sie schreibt für verschiedene Zeitschriften und teilt so ihre Leidenschaft für gesundes, aber trotzdem leckeres Essen mit ihren Lesern. Ihr Motto beim Kochen lautet: schnell, frisch und lecker, denn neben Familie und Beruf bleibt nicht viel Zeit, um lange in der Küche zu stehen.

Beim Thema Low Carb steht für sie die Gesundheit im Fokus: den Speiseplan mit viel frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Quinoa, Nüssen und Früchten zu bereichern und dafür ungesunde Zucker- und Weißmehlkohlenhydrate zu reduzieren – da kommt das Abnehmen ganz von allein!

Die besten Rezepte und Tipps stecken in diesem Buch.

Für ihre Arbeit wurde Dunja Rieber mit dem Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgezeichnet.



DUNJA RIEBER



Low Carb

KOCHEN MIT DEM THERMOMIX®



Zeit für mich

Wir geben Ihnen nicht nur tolle Rezepte an die Hand – sondern schenken Ihnen auch noch Zeit für sich! Das Herz-Icon zeigt Ihnen an, wie lange Sie die Beine hochlegen oder ein Tässchen Kaffee genießen können, während der Thermomix für Sie arbeitet.



Werden Sie die Queen in Ihrer Küche – die Krönchen bei den Rezepten zeigen Ihnen den Schwierigkeitsgrad an: von ganz unkompliziert  bis etwas anspruchsvoller .



Die Rezepte in diesem Buch wurden mit dem TM5 entwickelt – sie funktionieren aber auch im TM31!



NIE WIEDER DIÄT, VERSPROCHEN! 7

Ganz einfach abnehmen

DER THERMOMIX – GENIAL FÜR DIE LOW-CARB-KÜCHE 10
FIX GERÜHRT, GEHACKT, GEGART 10
WENIGER KOHLENHYDRATE – SCHNELLER SCHLANK 12
GESUNDE FETTE HELFEN BEIM ABNEHMEN 13
BLUTZUCKER UND INSULIN IN BALANCE MIT EIWEISS 17
SO FÄLLT DIE UMSTELLUNG LEICHT 18
MEIN LOW-CARB-VORRATSSCHRANK 19

Rezepte

FRÜHSTÜCK, BROTE & AUFSTRICHE 24
SNACKS & KLEINE GERICHTE 40
SALATE & SUPPEN 54
FLEISCH & FISCH 66
VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 96
GEBÄCK & DESSERTS 112
HAUSGEMACHTE BASICS 132

Extras

BALLASTSTOFFE – ABNEHMEN MIT GESUNDEN KOHLENHYDRATEN 14
HIER LAUERN VIELE CARBS UND VERSTECKTE ZUCKER 48
NOCH WENIGER CARBS – NOCH SCHNELLER ABNEHMEN? 88
LOW-CARB-BACKEN – SO GELINGT'S 120

REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS 138



Nie wieder Diät, versprochen!

Kennen Sie das? Ein oder zwei Wochen quält man sich durch die Diät und nimmt einige Kilo ab. Dann isst man wieder wie immer und schnell hat man die Kilos wieder drauf, manchmal sogar noch mehr als vorher. Strenge Verbote und allzu kleine Portionen machen den Esstisch zur Kampfzone – Essen mit Genuss und Wohlgefühl sieht definitiv anders aus.

In unserer Familie habe ich schon immer auf eine möglichst gesunde Ernährung mit naturbelassenen Zutaten geachtet – Limonade, pappsüße Kuchen und Fertigprodukte standen höchst selten auf dem Speiseplan. Aber als ich mit meiner zweiten Tochter schwanger war und mit starken Blutzuckerschwankungen zu kämpfen hatte, beschäftigte ich mich zum ersten Mal intensiv mit dem Thema »Low Carb«. Ich achtete darauf, so wenig Zucker und einfache Kohlenhydrate wie möglich zu essen, und machte mich auf

die Suche nach Alternativen, die gleichzeitig gesund, reich an Nährstoffen, jedoch arm an einfachen Kohlenhydraten sind. So bekam ich meinen Blutzucker in den Griff. Und nach zwei Schwangerschaften und Babyphasen mit wenig Zeit für Sport purzelten dank Low Carb sogar die letzten Schwangerschaftspfunde.

Ich begann weiter in der Küche zu experimentieren und nicht nur ich, sondern auch meine Familie war begeistert von den neuen Geschmackserlebnissen. Ich bereitete Pfannkuchen aus Mandelmehl zu, kochte Reis aus Blumenkohl und Nudeln aus Zucchini. Uns allen schmeckte es und gleichzeitig essen wir seitdem viel mehr Gemüse.

Heute stehen viele Low-Carb-Gerichte ganz selbstverständlich auf unserem Speiseplan, genauso kochen wir aber auch mal »normale« Pasta und essen zur Brotzeit Vollkorn-Käse-Semmeln – und das Wohlfühlgewicht

stimmt! Mein Devise beim Abnehmen lautet daher: Neue, schlanke Gewohnheiten müssen leicht umzusetzen sein, damit man sie dauerhaft beibehält. Und das klappt mit weniger Kohlenhydraten besonders gut, weil Sie bei garantiert vollen Tellern genießen können und dabei gleichzeitig abnehmen. Statt starrer Diätpläne kann jeder ganz flexibel, passend zu seinem Alltag, mal morgens, mal mittags oder abends Kohlenhydrate einsparen. So bleibt der Genuss garantiert nicht auf der Strecke. Und damit Sie gleich loslegen können, finden Sie hier neben vielen Tipps und Tricks meine besten Rezeptideen für Frühstück und Brotzeit, tolle Sattmachergerichte ohne und mit Fleisch sowie süße Leckereien, die garantiert keine Sünde sind. Viel Spaß damit!

Landshut, im Sommer 2017
Dipl. oec. troph. Dunja Rieber

Der Thermomix – genial für die Low-Carb-Küche

DIE BESTE NACHRICHT GLEICH VORWEG:
IHR THERMOMIX ÜBERNIMMT BEIM LOW-CARB-
KOCHEN DIE MEISTE ARBEIT – UND SIE
KÖNNEN UNBESCHWERT GENIESSEN UND DABEI
ABNEHMEN!

Zugegeben, anfangs erfordert es etwas Umdenken, wenn man beim Kochen Kohlenhydrate einsparen möchte. Aber mit etwas Know-how und einem Thermomix in der Küche ist das Low-Carb-Kochen weder kompliziert noch zeitaufwendig. Denn wer hat schon Lust, ewig in der Küche zu hantieren? Nur wenn Gerichte den Praxistest überstehen und wirklich einfach zuzubereiten sind, kommen sie auch mehrfach auf den Esstisch – und helfen so, langfristig die Essgewohnheiten umzustellen.

FIX GERÜHRT, GEHACKT, GEGART
Weil beim kohlenhydratarmen Kochen tatsächlich mehr geschnippelt, gehäckselt und geknetet wird, ist der Zaubertopf hier eine wunderbare Küchenhilfe. Man spart sich

das mühselige Kleinschneiden, Rühren oder Reiben von Hand. Mit dem Thermomix geht das alles fast wie von selbst. So macht das Low-Carb-Kochen wirklich Spaß!

Gemüse raspeln

Frisches Gemüse spielt in der Low-Carb-Küche die zentrale Rolle – ob klassisch als Rohkostsalat, in Aufstrichen, Suppen und als Beilage. Einige Sorten kommen sogar zu ganz neuen Ehren: Aus Brokkoli und Blumenkohl wird Reis, statt Semmelbrösel kommen raspelfeine Möhrchen als Kruste auf den Auflauf und sogar Pizzateig lässt sich aus zerkleinertem Gemüse zaubern. Klar, dass das Schneiden und Hacken ohne Küchenmaschine viel Arbeit macht. Mit einem Thermomix ist das alles in Sekundenschnelle erledigt.

Mehl selbst mahlen

Von Kichererbsenmehl über Quinoamehl bis hin zu Mandelmehl – mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von vollwertigen Mehlen ohne viele Kohlenhydrate. Der Haken: Sie sind um ein Vielfaches teurer als herkömmliche Mehle und zudem teilweise nicht einfach zu bekommen. Dabei gibt es die Grundzutaten oft sogar beim Discounter zum günstigen Preis und Sie können aus getrockneten Kichererbsen, Quinoa oder Mandeln mit dem Thermomix zu Hause blitzschnell selbst Mehl mahlen.

Dämpfen leicht gemacht

Das Dämpfen im Thermomix ist supersimpel und vitaminschonend. Denn Gemüse, Fisch und Fleisch garen im Varoma über Wasser-



dampf. Beim herkömmlichen Kochen im Topf geht viel Gutes ins Kochwasser über und wird dann weggeschüttet. Beim Dämpfen bleiben nicht nur wesentlich mehr stoffwechselfördernde Vitamine und Mineralien in den Lebensmitteln erhalten, es stecken auch noch mehr Aromastoffe drin.

Low-Carb-Brot backen

Für die meisten bilden Brot und Brötchen die Basis für jedes Frühstück und auch für die Abendmahlzeit. Eiweißbrote vom Bäcker enthalten jedoch häufig viele Zusatzstoffe und künstliche Hilfsmittel und es gibt keine genauen Vorschriften über den tatsächlichen Gehalt an Eiweißen und Kohlenhydraten. Und teuer sind sie obendrein. Das Gleiche gilt für Low-Carb-Backmischungen, die für Brote,

Brötchen und auch süße Kuchen angeboten werden. Dabei lassen sich mit dem Wunderkessel ratzfatz Teige kneten, die arm an Kohlenhydraten sind. So wissen Sie genau, was drinsteckt – und frisch gebacken aus dem Ofen schmeckt es noch mal so gut!

Gesunde Snacks auf Vorrat

Ab jetzt nie wieder Kracker, Kekse und Co.? Wer Appetit hat und dann nichts Passendes, Gesundes im Haus hat, greift umso schneller doch zu zuckrigen oder salzigen Leckereien. Das muss nicht sein, schließlich rührt der Thermomix im Nu Teige für kohlenhydratarme Snacks für Sie. Wenn Sie sich zu Hause einen kleinen Vorrat anlegen, können Sie zwischendurch ohne schlechtes Gewissen eine Kleinigkeit naschen.

Familientauglich

Für die Familie extra kochen und man selbst knabbert an Diätkost? Das ist keine gute Idee. Erstens ist der doppelte Kochaufwand für die meisten zeitlich kaum zu bewältigen, zweitens hält so eine Diät kaum jemand durch. Klar, nicht bei allen Essenswünschen der Familie kann man mitziehen. Aber weil bei Low Carb der Fokus auf gesundem Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, magerem Fleisch und Fisch sowie wenig Zucker liegt, dürfen Mann und Kinder gerne mitschlemmen. Das Vitaminkonto freut sich! Und wenn der Anhang Kartoffeln als Beilage bekommt, garen Sie sich im Varoma einfach etwas Topinambur oder eine Portion Gemüse mit – ohne Extratopf auf dem Herd. Viele Rezepte lassen sich auch prima mit etwas gegartem Reis





Rezepte

Snacks & kleine Gerichte





16 Stück



40 Min.



15 Min.



Thai- Fischfrikadellen

*Für die süß-saure Chilisauce: 4 Chilischoten,
4 Knoblauchzehen, 90 g Birkenzucker,
90 g Reisessig*

*Für die Fischfrikadellen: 1 Stück Ingwer (2 cm),
1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel,
500 g Seelachsfilet, 1 EL Vollkornmehl, Salz,
Pfeffer, etwas Rapsöl zum Braten*

- Die Chilischoten waschen, putzen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. Beides im Mixtopf **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, nochmals **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Birkenzucker und Reisessig dazugeben und alles **15 Min./100 °C/Stufe 1** köcheln lassen. Die Sauce in ein Schälchen geben.
- Den Ingwer schälen. Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen, halbieren. Alles im Mixtopf **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Das Fischfilet in Stücke schneiden und mit dem Vollkornmehl in den Mixtopf geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und alles **8 Sek./Stufe 5** vermischen.
- Aus der Masse etwa 16 kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne in Rapsöl ca. 10 Minuten braun braten.
- Die Fischfrikadellen mit Partyspießchen versehen und mit der Chilisauce servieren.

Kohlenhydrate: 1 g pro Stück



 4 Port.		 30 Min.
Brokkolicremesuppe mit Knusperschinken  		 18 Min.

60 g Haselnüsse, 100 g gewürfelter Schinken, 1 TL Thymianblättchen (frisch oder getrocknet), Pfeffer, 500 g Brokkoli (den Strunk mitverwenden), 200 g TK-Erbsen, 750 g Gemüsebrühe, 200 g Crème fraîche, Salz, Muskat

- Die Haselnüsse in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** hacken, umfüllen. Die Schinkenwürfel mit Thymian und etwas Pfeffer in den Mixtopf geben und **4 Min. 30 Sek./100 °C/Linkslauf Stufe 1** andünsten. Zu den Haselnüssen geben und vermengen.
- Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, den Strunk in Stücke schneiden. Das Gemüse im Mixtopf **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Erbsen und die Gemüsebrühe dazugeben und alles **18 Min./98 °C/Linkslauf Stufe 1** köcheln lassen.
- Das Gemüse **20 Sek./Stufe 7** pürieren. Die Crème fraîche sowie etwas Salz und Muskat hinzufügen und **5 Sek./Stufe 5** unterrühren.
- Die Brokkolicremesuppe mit dem Schinken-Haselnuss-Mix bestreut servieren.

Kohlenhydrate: 11 g pro Portion

◀ *Brokkolicremesuppe mit Knusperschinken*

 4 Port.		 35 Min.
Gemüse-cremesuppe mit Hack 		 22 Min.

1 Bund Suppengrün (ca. 500 g), 500 g gemischtes Hackfleisch, 20 g Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 600 g Gemüsebrühe, 80 g Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 100 g Kräuter-Frischkäse

- Das Suppengrün waschen, putzen und in Stücke schneiden. Im Mixtopf **3–4 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Das Gemüse umfüllen.
- Das Hackfleisch mit dem Öl im Mixtopf **9 Min./120 °C/Linkslauf Stufe 1** andünsten. Das Gemüse, das Tomatenmark, die Gemüsebrühe, die Sahne sowie etwas Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und alles **22 Min./100 °C/Linkslauf Stufe 1** köcheln lassen.
- Den Kräuter-Frischkäse hinzufügen und **2 Sek./Linkslauf Stufe 6** unterrühren.
- Die Suppe in Schälchen anrichten und servieren.

Kohlenhydrate: 6 g pro Portion

 4 Port.		 35 Min.
Thai-Kokos-Suppe  18 Min.		

400 g Hähnchenbrustfilet, 1 Limette, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (3 cm), 1 kleine Aubergine (ca. 200 g), 1 TL Currypulver, 2 Tomaten (à ca. 100 g), 200 g Shiitake-Pilze oder Champignons, 400 g Kokosmilch, 200 g Sahne, 100 g Gemüsebrühe, ½ TL Chiliflocken, 1–2 EL Sojasauce

- Das Hähnchenbrustfilet würfeln und in eine Schüssel geben. Die Limette schälen und halbieren. Die Knoblauchzehe abziehen. Den Ingwer schälen. Die Limette mit Knoblauch und Ingwer in den Mixtopf geben und alles **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Marinade über das Hähnchenfleisch geben, gut durchmischen und 15 Minuten durchziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Aubergine waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem Currypulver in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Linkslauf Stufe 1** andünsten.
- Die Tomaten waschen und achteln. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen mit den Hähnchenwürfeln, Kokosmilch, Sahne, Brühe und Chiliflocken in den Mixtopf geben und **18 Min./98 °C/Linkslauf Stufe 1** köcheln lassen.
- Die Suppe mit Sojasauce abschmecken.

Kohlenhydrate: 10 g pro Portion

 4 Port.		 40 Min.	 18 min.
---	---	---	---

Mediterrane Putenrouladen



1 kleiner Blumenkohl (ca. 350 g), 500 g Wasser, 1 TL Gemüsebrühepulver, 4 dünne Putenrouladen (à ca. 150 g), Salz, Pfeffer, scharfes Paprikapulver, 4 EL Tomatenpesto, 2 rote Paprikaschoten (à ca. 150 g), 200 g Champignons, 1 kleine Zucchini (ca. 100 g), 200 g Crème fraîche, 1 TL Oregano-blättchen (frisch oder getrocknet)

- Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Die Röschen im Mixtopf mithilfe des Spatels **5–7 Sek./Stufe 5** zu reiskorngroßen Stücken zerkleinern, in den Gareinsatz umfüllen. Dabei darauf achten, dass noch einige Schlitzte zum Austreten von Dampf frei bleiben. Den Mixtopf ausspülen.

- Das Wasser mit Gemüsebrühepulver in den Mixtopf geben. Die Putenrouladen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit je 1 Esslöffel Pesto bestreichen, aufrollen. Die Rouladen in den Varoma legen. Den Gareinsatz einhängen, den Varoma aufsetzen und alles **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

- In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse auf



dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Den Einlegeboden einsetzen und alles weitere **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

- Den Varoma und den Gareinsatz kurz beiseitestellen. Die Garflüssigkeit auffangen. Die Crème fraîche mit 100 g Garflüssigkeit, Oregano und etwas Salz und Pfeffer im Mixtopf **20 Sek./Stufe 4** verrühren. Die Sauce **2 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen und zu Putenrouladen, Blumenkohlreis und Gemüse servieren.

Tipp: Genießen Sie diesen Thermomix-Klassiker auf die leichte Art: ganz ohne Mehl in der Sauce oder kohlenhydratreiche Reisbeilage!

Kohlenhydrate: 9 g pro Portion



Noch weniger Carbs – noch schneller abnehmen?

SATT WERDEN FAST GANZ OHNE KOHLENHYDRATE? DIE VORTEILE UND RISIKEN DER »KETO-DIÄT«.

Bei der ketogenen Diät werden Kohlenhydrate fast vollständig weggelassen. Ursprünglich wurde diese Form der Ernährung von Medizinern als Therapiekonzept für Krebspatienten entwickelt. Fallen Kohlenhydrate weg, bildet die Leber als Zuckersersatz aus gespeicherten Fetten die sogenannten Ketone, die unsere Zellen dann mit Energie versorgen. Auch während des Fastens stellt sich der Stoffwechsel auf die Bildung von Ketonen um. Die Folge: Der Körper baut Fett ab, die Kilos purzeln.

Keine Kohlenhydrate, kein Heißhunger Bei der ketogenen Diät sinkt automatisch der Insulinspiegel, Blutzuckerschwankungen bleiben aus. Dadurch schwinden auch Hungergefühle. Für strenge Anhänger der Keto-Diät dürfen es nur maximal

20 g Kohlenhydrate am Tag sein. Wer es lockerer sieht, setzt seine Grenze einige Gramm höher. Die Menge hängt auch davon ab, wann der eigene Stoffwechsel auf die Ketose, also die Bildung von Ketonen, umschaltet. Bei vielen beginnt die Stoffwechselumstellung bei etwa 20 g Kohlenhydraten am Tag. Um die optimale Menge zu finden, gibt es in der Apotheke Messstreifen für den Urin oder Blutmessgeräte, die noch genauere Werte liefern.

Der ketogene Speiseplan Schon ein Apfel liefert rund 15 g Kohlenhydrate, ein Kohlrabi etwa 8 g davon. 20 g Kohlenhydrate am Tag sind nicht viel – daher landet bei der Keto-Diät vor allem Eiweißreiches wie Joghurt, Quark, pflanzliche Milch, Eier, Fisch und Fleisch auf dem Teller.

Sogar Kuhmilch sollte wegen ihres Milchzuckergehalts möglichst vermieden werden. Auch Öle, Nüsse, Samen und Pilze sind Keto-Grundnahrungsmittel. Unter den Gemüsesorten kommen nur sehr stärkearme Sorten in Betracht, also z. B. Gurken, Chicorée, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl und Salate. Unter den Früchten sind es vor allem Beeren und Rhabarber, die das Kohlenhydratkonto kaum belasten. Eiweiße und Fette sättigen gut, aber um aus der eingeschränkten Auswahl Leckeres zu zaubern, muss man in der Küche kreativ werden.

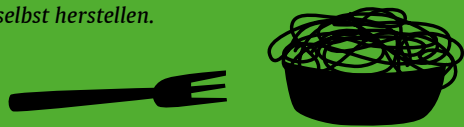
Mögliche Folgen Das Gewicht sinkt, aber der Körper kann vor allem in den ersten Wochen der Stoffwechselumstellung auf die fehlenden Kohlenhydrate reagieren:

- Verringerte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwäche
- Mundgeruch
- Verstopfung, Magen- und Darmbeschwerden, da Ballaststoffe fehlen
- Jo-Jo-Effekt

Zwar kann man schnelle Erfolge erzielen, doch haben viele bald wieder ihr Ursprungsgewicht. Die Umstellung fällt einfach zu schwer. Nach einiger Zeit schalten alle Signale wieder auf »Kohlenhydrate essen«! Der ketogene Stoffwechsel bleibt für unseren Körper eine Notlösung, programmiert aus früheren Zeiten, in denen Kohlenhydratreiches oft knapp war. Unser Stoffwechsel scheint von Natur aus zumindest auf einen gewissen Anteil an Kohlenhydraten angewiesen zu sein.

Brauchen wir Kohlenhydrate?

Richtig ist: Unser Gehirn (und auch die roten Blutkörperchen) sind auf Kohlenhydrate (Glukose) angewiesen. Falsch ist, dass man diese Kohlenhydrate von außen zuführen, also essen muss. Der Körper kann die lebensnotwendige Menge an Glukose in Not- oder Fastenzeiten aus Eiweißen selbst herstellen.



5 %

DER KALORIEN WERDEN BEI DER KETO-DIÄT ÜBER KOHLENHYDRATE ZUGEFÜHRT. BEI EINER AUSGEWOGENEN LOW-CARB-ERNÄHRUNG SIND ES ETWA 20 PROZENT DER ENERGIEMENGE. DER DURCHSCHNITTSBÜRGER NIMMT ETWA 45-50 PROZENT DER KALORIENMENGE ÜBER KOHLENHYDRATE ZU SICH.



Schlanker mit Milch

Strenge Keto-Anhänger streichen sogar Milch vom Speiseplan, da ihnen der natürliche Milchzucker-gehalt (Laktose) von 4,7 g/100 ml zu hoch ist. Studien zeigen jedoch immer wieder, dass Milchtrinken das Abnehmen fördert.

Der Grund: Milch stabilisiert den Blutzucker. Da gleichzeitig viel Eiweiß enthalten ist, steigen Blutzucker und Insulin nach dem Milchnuss kaum.

Außerdem sättigt Milch gut und langanhaltend und das beugt Heißhunger vor.

ACHTUNG, WERBETRICKS

Preisen Hersteller ihre Lebensmittel mit Zero, No oder Low Carb an, in jedem Fall genau das Etikett studieren. Diese Produkte sind alles andere als natürlich, oft übersteuert und häufig sind viele künstliche Zusätze oder Süßstoffe enthalten.

Paleo = Keto?

HÄUFIG WERDEN DIESE BEGRIFFE DURCHEINANDERGEBRACHT. BEI DER PALEO-ERNÄHRUNG LIEGT DER FOKUS AUF DEN LEBENSMITTELN, DIE VON DER EVOLUTION HER GUT ZU UNSEREM STOFFWECHSEL PASSEN. AUF DEN TELLER KOMMT MÖGLICHST DAS, WAS SCHON DIE STEINZEITMENSCHEN FINDEN KONNTEN. UND DAS IST ZWAR TENDENZIELL EBENFALLS ARM AN CARBS, ABER NICHT DURCHWEG.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Uta Spieldiener
Redaktion: Annette Barth
Bildredaktion: Christoph Frick

Layoutkonzeption: Gramisci Editorialdesign,
München

Bildnachweis:
Umschlagfoto: Meike Bergmann, Berlin
Fotos im Innenteil: Meike Bergmann, Berlin

1. Auflage 2017

© 2017 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG,
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz und Repro: Fotosatz Buck, Kumhausen
gesetzt in: Adobe InDesign, CS6
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH,
Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-432-10314-3 1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (ePub) 978-3-432-10316-7

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen®) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

»Thermomix®« ist eine eingetragene Marke. Der Verlag unterhält keine rechtsgeschäftlichen Beziehungen zur Firma Vorwerk. Der Verlag trägt die alleinige Verantwortung für die Inhalte dieses Werks.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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



Besuchen Sie uns auf facebook!
[www.facebook.com/
trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Lassen Sie sich inspirieren!
[www.pinterest.com/
triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)

Bestellen Sie das vollständige Kochbuch **gleich hier.**



Dunja Rieber
**Low Carb –
Kochen mit dem Thermomix®**
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]
ISBN 978-3-432-10314-3
Auch erhältlich als E-Book:
ePub 978-3-432-10316-7

Low Carb

Wenig Kohlenhydrate, viel Genuss!

Auf Kohlenhydrate verzichten, knackig abnehmen und die Wunschfigur halten – das klappt nun auch mit dem Thermomix®! Dieses Buch liefert Ihnen über 150 Low-Carb-Rezepte, die fix und einfach zubereitet sind: vom Frühstück über den kleinen Zwischensnack bis zum Genießer-Hauptgericht und leckerem Gebäck. Viel Spaß beim Entdecken, Kochen und Backen – und guten Appetit!

AKTIVE ZUBEREITUNGSZEIT

*Die Zeit, in der
Sie etwas tun*

THERMOMIX®

*Alle Rezepte gelingen mit
dem TM5 und TM31*

ZEIT FÜR MICH

*Jetzt arbeitet der
Thermomix® für Sie –
und Sie haben frei!*

THERMO-QUEEN

*Unsere Rezepte gelingen
immer und machen Sie zur
Queen in der Küche*

TRIAS

www.trias-verlag.de

ISBN 978-3-432-10314-3



9 783432 103143

19,99 € [D]
20,60 € [A]