

50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb)

Mathias Müller

50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) Mathias Müller

Downloaden und kostenlos lesen 50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) **Mathias Müller**

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

AKTION!

Bonus für Sie -> "Rezeptbuch 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte ohne Kohlenhydrate zum Abnehmerfolg in 2 Wochen" und "Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs" Nur noch heute! Schauen Sie mal rein!

Snacks gehören einfach zum Leben und Alltag im 21. Jahrhundert wie selbstverständlich hinzu. Das sollte sich natürlich auch dann nicht ändern, wenn die Ernährung auf kohlenhydratarme Lebensmittel umgestellt wird. Mit den in diesem Kochbuch vorgestellten 30 Snackrezepten gelingt es während der gesamten **14 Tage** mit wenigen Handgriffen frisch zubereitete Snacks herzustellen, die es locker mit den kohlenhydratreichen Snacks wie Pommes oder Kartoffelchips aufnehmen können. Dafür sind die **30 Rezepte** für eine gesunde Ernährung auf insgesamt **6 Kategorien** aufgeteilt. Dazu zählen:

Warme Snacks

Warme Snacks versprühen eine Fülle an Aromen und Geschmack, der sich erst bei Wärme wirklich entfalten kann. Ob Zuhause oder mit ein paar Tricks auch im Büro sind im Handumdrehen leckere Snacks gezaubert, die Körper und Seele wieder in Einklang bringen.

Kalte Snacks

In wenigen Minuten vorbereitet und dann bis zum Verzehr einfach im Kühlschrank aufbewahrt. So präsentieren sich die kalten Snacks in diesem Kochbuch. Die Auswahl und Variationsmöglichkeiten ermöglichen es zudem, aus 5 Rezepten **eine ganze Fülle an Inspiration** für neue Lieblingsgerichte zu entnehmen.

Süße Snacks

Die Süße von Früchten ist ideal für **einen schnellen Snack zwischen den Mahlzeiten** oder auch die perfekte Entschuldigung, um beim Frühstück sowie Mittag- und Abendessen hin und wieder auf das Kochen aufwendiger Gerichte zu verzichten.

Vegetarische Snacks

Low Carb mit der Vegetarischen Ernährung in Verbindung zu bringen, gelingt mit den 5 vorgestellten Rezepten auch bei den Snacks ohne Schwierigkeiten. Diese **vegetarischen Köstlichkeiten** machen zudem auch Gäste zu wahren Low Carb Fans.

Herzhafte Snacks

Sandwiches oder belegte Brötchen. Die Low Carb Küche beweist mittlerweile, dass es keinen Lieblingssnack gibt, der nicht auch mit einer sehr viel geringeren Anzahl an Kohlenhydraten zu

überzeugen weiss.

Getränke

Getränke sind als Snacks keinesfalls zu vernachlässigen. Gerade hier werden oft versteckte Kohlenhydrate zu sich genommen, die eine Low Carb Ernährung schnell torpedieren können. Die fünf vorgestellten Getränke zeigen dagegen Low Carb Getränke für wirklich jede Gelegenheit.

In jedem Rezept ist zudem die für die Zubereitung benötigte Zubereitung vermerkt sowie der Schwierigkeitsgrad. Diese sind aufgrund der schnellen Zubereitung bewusst leicht gewählt, um auch Hobbyköchen, die gerade erst das Kochen und die Low Carb Diät für sich entdeckt haben den Einstieg zu erleichtern. Die Wandelbarkeit der Rezepte und **die vermerkten Nährwerte pro Person** machen es noch einfacher sich für ein Rezept zu entscheiden und so **einen genauen Überblick über die zu sich genommenen Kohlenhydrate zu behalten**. Was liegt also näher als sich selbst, die Familie und Freunde mit leckeren Low Carb Snacks in den nächsten 14 Tagen zu verwöhnen.

Gesund abnehmen und schlank werden mit Low Carb!

Jetzt Ihre Kopie bestellen! Kurzbeschreibung
AKTION!

Bonus für Sie -> "Rezeptbuch 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte ohne Kohlenhydrate zum Abnehmerfolg in 2 Wochen" und "Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs" Nur noch heute! Schauen Sie mal rein!

Snacks gehören einfach zum Leben und Alltag im 21. Jahrhundert wie selbstverständlich hinzu. Das sollte sich natürlich auch dann nicht ändern, wenn die Ernährung auf kohlenhydratarmer Lebensmittel umgestellt wird. Mit den in diesem Kochbuch vorgestellten 30 Snackrezepten gelingt es während der gesamten **14 Tage** mit wenigen Handgriffen frisch zubereitete Snacks herzustellen, die es locker mit den kohlenhydratreichen Snacks wie Pommes oder Kartoffelchips aufnehmen können. Dafür sind die **30 Rezepte** für eine gesunde Ernährung auf insgesamt **6 Kategorien** aufgeteilt. Dazu zählen:

Warme Snacks

Warme Snacks versprühen eine Fülle an Aromen und Geschmack, der sich erst bei Wärme wirklich entfalten kann. Ob Zuhause oder mit ein paar Tricks auch im Büro sind im Handumdrehen leckere Snacks gezaubert, die Körper und Seele wieder in Einklang bringen.

Kalte Snacks

In wenigen Minuten vorbereitet und dann bis zum Verzehr einfach im Kühlschrank aufbewahrt. So präsentieren sich die kalten Snacks in diesem Kochbuch. Die Auswahl und Variationsmöglichkeiten ermöglichen es zudem, aus 5 Rezepten **eine ganze Fülle an Inspiration** für neue Lieblingsgerichte zu entnehmen.

Süße Snacks

Die Süße von Früchten ist ideal für **einen schnellen Snack zwischen den Mahlzeiten** oder auch die

perfekte Entschuldigung, um beim Frühstück sowie Mittag- und Abendessen hin und wieder auf das Kochen aufwendiger Gerichte zu verzichten.

Vegetarische Snacks

Low Carb mit der Vegetarischen Ernährung in Verbindung zu bringen, gelingt mit den 5 vorgestellten Rezepten auch bei den Snacks ohne Schwierigkeiten. Diese **vegetarischen Köstlichkeiten** machen zudem auch Gäste zu wahren Low Carb Fans.

Herzhafte Snacks

Sandwiches oder belegte Brötchen. Die Low Carb Küche beweist mittlerweile, dass es keinen Lieblingssnack gibt, der nicht auch mit einer sehr viel geringeren Anzahl an Kohlenhydraten zu überzeugen weiss.

Getränke

Getränke sind als Snacks keinesfalls zu vernachlässigen. Gerade hier werden oft versteckte Kohlenhydrate zu sich genommen, die eine Low Carb Ernährung schnell torpedieren können. Die fünf vorgestellten Getränke zeigen dagegen Low Carb Getränke für wirklich jede Gelegenheit.

In jedem Rezept ist zudem die für die Zubereitung benötigte Zubereitung vermerkt sowie der Schwierigkeitsgrad. Diese sind aufgrund der schnellen Zubereitung bewusst leicht gewählt, um auch Hobbyköchen, die gerade erst das Kochen und die Low Carb Diät für sich entdeckt haben den Einstieg zu erleichtern. Die Wandelbarkeit der Rezepte und **die vermerkten Nährwerte pro Person** machen es noch einfacher sich für ein Rezept zu entscheiden und so **einen genauen Überblick über die zu sich genommenen Kohlenhydrate zu behalten**. Was liegt also näher als sich selbst, die Familie und Freunde mit leckeren Low Carb Snacks in den nächsten 14 Tagen zu verwöhnen.

Gesund abnehmen und schlank werden mit Low Carb!

Jetzt Ihre Kopie bestellen!

Download and Read Online 50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) Mathias Müller #8G0YFIVUP9N

Lesen Sie 50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller für online ebook
50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller Bücher online zu lesen.
Online 50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller ebook PDF herunterladen
50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller Doc
50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller Mobipocket
50 Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs + 20 Bonus-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen (Gesund leben - Low Carb) von Mathias Müller EPub