

---

# Spiralschneider Kochbuch Low Carb Mit Dem Spirals

---

Stefans vegetarisches Kochbuch

Das Große Spiralschneider Kochbuch: Die Leckersten Rezepte Mit Low Carb Gemüsenudeln

Spiralschneider Kochbuch

Kochbuch: Keto your life! Mit Low Carb High Fat gesund abnehmen.

Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch

Low Carb Spiralschneider Kochbuch

Spiralschneider Kochbuch: Die leckersten Rezepte für deinen Spiralschneider

Low Carb. Das große Kochbuch

Spiralschneider Kochbuch: Koche Mit Dem Spiralschneider Die Leckersten Rezepte der Welt

Kochen mit dem Instant Pot®

Low Carb Slow Cooker: Das Kochbuch für Ihren Schongarer

Das Spiralschneider Low Carb Kochbuch

Das große Low-Carb-Kochbuch

Spiralschneider Kochbuch: Nudel Rezepte Aus Obst und Gemüse, Die Sie Lieben Werden. Bonus: Low Carb, Vegane und Vegetarische Rezepte

Spiralschneider Kochbuch - Schlank Mit Low Carb: Die 70 Besten Low Carb Rezepte Für Den Spiralschneider (Spiralschneider Kochbuch, Spiralschneider Rezepte, Spiralschneider Low Carb, Low Carb High Fat)

Das Low-Carb 5 Zutaten-Rezepte Kochbuch: Mit 80 Rezepten unter 15 Minuten zum Vorkochen und Mitnehmen - Inklusive Wochenplaner, Smoothie- und Nachtischrezepte

Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch

Das ultimative Anti-Kochbuch

Spiralschneider Kochbuch

SPIRALIZE Now!

Spiralschneider - das Kochbuch

Das große Spiralschneider-Kochbuch

Das Spiralschneider-Kochbuch

Spiralschneider Low Carb: Schlanke Low Carb Rezepte Für Den Spiralschneider

Kochen mit dem Spiralschneider Low Carb

Aufläufe und Gratins Low-Carb

Das 250 Rezepte Low Carb Kochbuch für Meal Prep - Spielend leicht ohne Hunger ballaststoffreich abnehmen | Mit 30-Tage Diät Plan und Wochenplaner für Meal Prep

Das Große Spiralschneider Kochbuch: 60 Leckere Low Carb Rezepte Mit der Gemüsenudel (Spiralschneider Rezepte, Spiralschneider Vegetarisch,, Low Carb Kochbuch, Low Carb Vegan, Rezepte Zum Abnehmen)

Das Spiralschneider Kochbuch - Wenn Aus Gemüse Nudeln Werden:

Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse

Spiralschneider Kochbuch: Low Carb Mit Dem Spiralschneider

Das große No Carb-Kochbuch

Das Low Carb Spiralschneider Kochbuch

Spiralschneider Kochbuch

Das Keto-Kochbuch

Low-Carb Rezepte für den Spiralschneider Das Kochbuch für Frühstück Mittagessen Abendessen

Let's Spiralize

Spiralschneider Kochbuch

Das große Spiralschneider-Kochbuch

Spiralschneider Low Carb: Schnell Low Carb Rezepte Für Den Spiralschneider

*Spiralschneider Kochbuch Low Carb* Downloaded from [blackforesttogether.org](http://blackforesttogether.org)  
Mit Dem Spirals by guest

---

## JORDYN ANTON

---

*Stefans vegetarisches Kochbuch* Createspace Independent Publishing Platform

Zum Frühstück gab's schon Croissant und mittags Pasta? Wer mit seinem Appetit auf Süßkram, Obst und Mehlprodukte ein bisschen über das Ziel hinausgeschossen ist, für den sind No-Carb-Gerichte genau das Richtige: Denn mit einem Minimum an Kohlenhydraten lässt sich das persönliche Kohlenhydrat-Konto (und das schlechte Gewissen gleich mit) ausgleichen - und als positiver Nebeneffekt wird die Fettverbrennung gepusht. Satt wird man allemal, denn anstelle von Kohlenhydraten gibt es wichtige Eiweiße, und vor allem hochwertige Fette und natürlich viel Gemüse. Ob zum Frühstück, zum Abendessen oder to go: In

diesem Buch gibt es Schlankmacher satt, Rezepte mal mit, mal ohne Fisch und Fleisch, aber immer überraschend einfach und superlecker. Eine kleine Theorie erklärt, wie man sich im Low-Carb-No-Carb-Dschungel gut zurechtfindet. Dazu gibt es Lebensmittellisten und zahlreiche Tricks und Tipps, wie man eine kohlenhydratarme Ernährungsweise perfekt in den Alltag integrieren kann und Stolperfallen umgeht. No Stress, No Carb - einfach loslegen!

*Das Große Spiralschneider Kochbuch: Die Leckersten Rezepte Mit Low Carb Gemüsenudeln* BoD - Books on Demand  
Slow Cooker meets Low Carb. Kochen mit dem Crockpot - ideal für eine gesunde ausgewogene Low Carb Ernährung! Wie der Name vermuten lässt, ist der Slow Cooker ein „langsamer Kocher“ - man kennt ihn auch unter den Bezeichnungen Crockpot oder Schongarer. Wir haben es hier mit einem wahren Wundertäter in der Küche zu tun. Bevor Sie morgens aus dem

Haus gehen, bereiten Sie mit wenigen Handgriffen einige Zutaten vor, geben diese in den Slow Cooker und gehen dann mehrere Stunden Ihrem Tagwerk nach. Und wenn Sie nach Hause kommen, wartet eine gesunde leckere Mahlzeit auf Sie – à la minute zubereitet! Wer länger kocht, hat mehr vom Essen! Mehr Geschmack, denn durch die lange Garzeit können Gewürze und Aromen intensiv in die Speisen eindringen. Mehr Saftigkeit, denn Fleisch ist nach 6 bis 8 Stunden Garen garantiert butterzart. Und das Beste ist: Sie sparen eine Menge Zeit, da der Küchenhelfer die Mahlzeit fast von allein zubereitet. Kein stundenlanges In-der-Küche-Stehen nach einem ohnehin schon anstrengenden Arbeitstag! Dieses Buch erklärt, wie ein Slow Cooker funktioniert und was für Vorteile er hat. Vor allem für Menschen, die sich nach Low Carb ernähren. Denn der Crockpot ist besonders geeignet für Fleisch, Geflügel und Gemüse – also alles kohlenhydratarmlen Lebensmittel. Ein Slow Cooker ist das perfekte Küchengerät, um gesunde Mahlzeiten mit vielen frischen Zutaten und nur wenigen Kohlenhydraten zuzubereiten. Den Hauptteil dieses Buches bilden die 55 Rezepte für leckere abwechslungsreiche Gerichte. Angefangen bei Ideen für ein Frühstück ohne Brötchen, Croissants und Marmelade über Fleischgerichte und süße Verführungen bis hin zu vegetarischen Speisen – hier ist garantiert für jeden etwas dabei! Was es sonst noch zu entdecken gibt: Wie ein Slow Cooker funktioniert Welche Speisen geeignet sind und welche eher nicht Warum der Crockpot perfekt zur Low Carb Ernährung passt Was man beachten muss, um möglichst lange Freude am Slow Cooker zu haben ....und vieles, vieles mehr! Wenn Sie sich nach Low Carb ernähren und sich für die Anschaffung eines Slow Cookers interessieren oder vielleicht bereits einen Ihr eigen nennen – dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie! Laden Sie sich nun Ihre Kopie dieses Buches herunter und erfahren Sie, wie Sie mit einem Slow Cooker leckere, gesunde und kohlenhydratarmlen Gerichte zubereiten können. Scrollen Sie dazu einfach nach oben und klicken Sie auf „Kaufen“.

Spiralschneider Kochbuch BoD – Books on Demand

Gesund und schlank mit dem Spiralschneider! Ernährungsweisen wie Low Carb, Paleo oder ketogene Diäten liegen im Trend. In der Praxis lassen sich solche Formen jedoch nur schwierig in den Alltag integrieren. Leckere Sachen wie Reis, Pommes oder Nudeln werden häufig von der Lebensmittel-Liste gestrichen. Aber ist das wirklich nötig? Meine klare Antwort: Nein!

Ernährungsweisen wie Low Carb sind mit ein bisschen Kreativität ganz einfach in den Alltag zu integrieren. Eine sehr gesunde Lösung bietet die sogenannte Gemüsenudel. Durch einen Spiralschneider werden aus den sonst so kohlenhydratreichen Teigwaren ganz einfach super leckere Gemüse-Spiralen die neuen Wind in Ihre Ernährung bringen. Darüber hinaus enthalten diese Ersatz-Nudeln viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Was Sie in diesem Kochbuch erwartet: über 60 leckere Rezepte mit der Gemüsenudel Rezepte für Frühstück, Salate, Suppen, Snacks, Hauptgerichte, Drinks und Desserts Vegane und vegetarische Rezepte Rezepte für Low Carb, Paleo und die ketogene Diät Alle Rezepte enthalten Angaben zur Zubereitungszeit, Portionsgröße und enthaltenen Nährstoffen Zusätzlich erkläre ich Ihnen die Vorteile, Funktionsweise und Tipps & Tricks für den Spiralschneider Kaufen Sie sich jetzt das Das Große Spiralschneider Kochbuch und starten Sie noch heute!

Kochbuch: Keto your life! Mit Low Carb High Fat gesund abnehmen. BoD – Books on Demand

Bei der Low-Carb-Ernährung reduziert man die Kohlenhydratzufuhr, um starke Schwankungen beim Blutzuckerspiegel zu vermeiden und abzunehmen. Dass Sie dabei keinesfalls auf großartigen Geschmack und außergewöhnliche

Mahlzeiten verzichten müssen, zeigen die raffinierten und abwechslungsreichen Rezepte in diesem Buch. Zum Mittagessen gibt es beispielsweise einen Salat mit Lammfilet und Spinatpesto-Dressing oder Blumenkohl-Burger – diese Rezepte sind auch optimal zum Mitnehmen und für unterwegs geeignet. Abends kommen etwas aufwendigere Gerichte wie Fischsuppe, spanischer Huhn-Chorizo-Eintopf oder Pizza mit Brokkoliboden auf den Tisch. Zum Snacken zwischendurch gibt es zuckerfreie Kokos-Schoko-Riegel, Erdnussbutterkekse oder Parmesan-Cracker. Die Rezepte wie zum Beispiel die überbackenen Auberginen griechischer Art oder der vietnamesische Garnelensalat stammen aus der ganzen Welt. Mit diesen Gerichten können Sie genussvoll abnehmen.

**Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch** XinXii

Low Carb und Genuss gehören zusammen! Mit diesem opulenten Kochbuch zeigt der Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz, dass es ein Leichtes ist, sich gesund und fit zu halten. Essen à la Strunz bedeutet: überflüssige Kohlenhydrate streichen, dafür auf hochwertiges Eiweiß und knackfrische Vitalstoffe setzen – kurz, sich genetisch korrekt ernähren. Klingt einfach, ist lecker! Eine moderne Küche mit vielen vegetarischen und auch veganen Rezepten – von mediterran bis asiatisch, von urban bis „Landlust“. Aufwändig fotografiert, verführerisch gestaltet: über 150 unkomplizierte Forever-Young-Gerichte für jeden Geschmack. Von der ersten bis zur letzten Seite Strunz pur!

**Low Carb Spiralschneider Kochbuch** Christian Verlag

Gesunder Genuss statt Verzicht! Nudeln und Reis aus Gemüse und Obst lassen sich ganz leicht mit dem Spiralschneider herstellen, sind kohlenhydratarml, sehr gesund und helfen beim Abnehmen. Die erfolgreiche Bloggerin Ali Maffucci erklärt Ihnen für über 20 Gemüse und Obstsorten – von A wie Apfel über K wie Karotten oder Kohlrabi bis Z wie Zucchini –, was Sie jeweils bei der Verarbeitung beachten müssen, gibt genaue Informationen zu den Nährwerten und liefert auch gleich die passenden Rezepte, von der französischen Zwiebel-Linsen-Suppe über Sellerie-Spaghetti mit vegetarischen Linsen-Champignon-Bällchen bis zu Speiserüben-Risotto mit Pancetta und Schnittlauch. Eine übersichtliche Kennzeichnung bei jedem Rezept zeigt Ihnen außerdem, welches Gericht vegan, vegetarisch, glutenfrei, Paläo oder laktosefrei ist und ob es sich schnell und ganz ohne Kochen oder als One-Pot-Gericht zubereiten lässt. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.low-carb-fans.de](http://www.low-carb-fans.de)

Spiralschneider Kochbuch: Die leckersten Rezepte für deinen Spiralschneider Riva Verlag

Die originellen Rezepte der erfolgreichen Bloggerin Ali Maffucci, die mit einem Spiralschneider Gemüse in kohlenhydratarmlen Nudeln, Reis, Pommes oder Tortillas verwandelt, versprechen gesunden Genuss statt Verzicht. Sie sind für alle geeignet, die einen gesünderen Lebensstil verfolgen oder Gewicht verlieren wollen, die glutenfrei essen oder sich Paläo, Raw oder Low-Carb ernähren. Ali zaubert aus mehr als 20 verschiedenen Sorten Obst und Gemüse leckere, sättigende und gesunde Mahlzeiten: von Frühstücksburritos über Zucchini-Linguine und Nachos aus Kürbis bis zu Mandelbutterriegeln. Zudem enthält das Buch Nährwerttabellen, viele praktische Tipps und Tricks und ausführliche Informationen dazu, welche Gemüse- und Obstsorten sich mit dem Spiralschneider am besten zu leckeren Low-Carb-Gerichten verarbeiten lassen. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.low-carb-fans.de](http://www.low-carb-fans.de)

Low Carb. Das große Kochbuch Riva Verlag

"Sich gesund ernähren und dabei Gutes tun." So könnte man das Motto von Stefans Kochbüchern umschreiben. 100 % des Reinerlöses werden an wohltätige Zwecke gespendet. Nach seinen zwei Kochbüchern und dem Ernährungsratgeber war es ihm ein Anliegen ein rein vegetarisches Kochbuch zusammen zu

stellen. Auch in diesem finden sich wieder fast 400 Rezepte! Wie immer sind die Rezepte und auch ihre Zutaten einfach gehalten. Die Besorgung und Verarbeitung sind völlig unkompliziert. Sämtliche Rezepte in den Kochbüchern entsprechen den Ansprüchen an eine gesunde, ausgewogene und zeitgemäße Ernährung. Sie sind vergleichbar kalorienärmer, proteinreicher, liefern hochwertige Kohlenhydrate sowie eine Vielzahl von Vitalstoffen. Selbstverständlich wird auch bei diesem Buch der gesamte Reinerlös (jeder Cent über die Druckkosten hinaus) an wohltätige Zwecke gespendet!.

Spiralschneider Kochbuch: Koche Mit Dem Spiralschneider Die Leckersten Rezepte der Welt Christian Verlag

AKTION ENDET IN KÜRZE! Zum Buchstart als eBook e 2,99 (statt e6,99) und als Taschenbuch nur e 8,99 (statt e 14,99)

versandkostenfrei! Spiralschneider Kochbuch Das große Rezeptbuch mit über 70 leckeren Rezepten - Gemüsenudeln, Salate & Gemüsespaghetti selber zubereiten - Inkl. Low Carb, Vegetarisch, Glutenfrei, Vegan Rezepte Möchtest du Dich gesünder und kalorienbewusster ernähren? Möchtest du Gemüse von einer ganz neuen Seite kennenlernen? Deinen Kindern, die kein Gemüse mögen, Gemüse schmackhaft machen? Viele neue Gerichte ganz ohne Fleisch ausprobieren? Spiralschneider-Experte werden? Dann ist dieses Buch genau richtig für dich! Lerne den Spiralschneider und die vielen Möglichkeiten kennen. Mit dem Spiralschneider Kochbuch wirst Du zum Gemüsekünstler und kannst Gemüse perfekt präsentieren. Was du in diesem Buch erfährst: ★ Die Arten und Unterschiede bei den Spiralschneidern ★ Die Vorteile des Spiralschneider Kochens ★ Wertvolle Tipps & Tricks mit dem Umgang des Spiralschneiders ★ Welche Lebensmittel sich besonders eignen ★ Über 70 leckere Spiralschneider Rezepte zu jedem Anlass ★ Vegan Rezepte ★ Köstliche Low Carb Rezepte ★ Abwechslungsreiche Vegetarische Rezepte ★ Frische Salat Rezepte ★ Abwechslungsreiche Rezepte für Fleisch, Fisch, Geflügel und Meeresfrüchte ★ Alle Rezepte mit vollständiger Portion, Zubereitungsangabe, auch für absolute Kochanfänger geeignet ★... und vieles mehr! Mit dem Spiralschneider Kochbuch lernst du wie du vielfältige Gemüsesorten zu Spaghetti verarbeitest und klassische Nudelgerichte ganz neu in Szene setzt. Klicke jetzt rechts oben In den Einkaufswagen und entdecke das Spiralschneider Kochen! © Gourmet Kochen Titel Cover Beschreibungstext

**Kochen mit dem Instant Pot®** Heyne Verlag

Sonderangebot: Jetzt nur 6,99e | Mehr als 60 geniale Spiralschneider Low Carb Rezepte | Fisch, Fleisch, Vorspeisen, Desserts, Gemüsenudeln, Exotisches und vieles mehr! In nahezu jeder heutigen modernen Küche ist ein Spiralschneider zu finden. Bisher hast du bis jetzt vielleicht immer nur Obst oder Gemüse mit dem Spiralschneider zubereitet. Doch ein Spiralschneider kann noch viel mehr. Der Speiseplan erstreckt sich auf Gemüse Nudeln, Gemüse Spirelli und auch Fleisch für leckere Gerichte. Insbesondere die Low Carb Ernährung findet mit diesem Spiralschneider Kochbuch zahlreich leckere Rezepte. Gesunde Kohlenhydrate bereichern den Speiseplan auf optische schöner Ebene. Dabei kommt der Spiralschneider stets zum Einsatz. Sei es, ob es um das Frühstück, die Hauptmahlzeit oder einen leckeren Salat geht. Auch für Vegetarier, Veganer und Anhänger der Paleo Ernährung sind zahlreiche Rezepte vorhanden. Fündig wird hier jeder, der sich gerne lecker und gesund ernähren möchte. Bei Abnehmen ist optische Unterstützung sehr gefragt. Gerichte, die mit einem Spiralschneider zubereitet sind, schmecken einfach doppelt gut. Besonders Kinder schwärmen von den leckeren Gemüse Spirelli! Lass auch Du Dich inspirieren und zaubere ein leckeres Gericht mit Snacks, Reis und Nudeln der besonderen Art! Essen ohne Reue ist der Trend! Originelle Rezepte verraten wir Dir in diesem Spiralschneider Kochbuch. Sie

sind leicht nach zu kochen und schmecken alle hervorragend. Zahlreiche Tipps aus der guten Küche sind selbstverständlich inbegriffen. Welches Gemüse eignet sich gut und welche Sorte Obst lässt sich am besten verarbeiten? Diese und weitere Fragen geben in diesem Buch Aufschluss darüber. Zauber Dir Deine leckere Mahlzeit mit tollen gesunden Rezepten für den Spiralschneider!

Low Carb Slow Cooker: Das Kochbuch für Ihren Schongarer ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Ihnen fällt es nicht leicht eine gesunde Ernährung in Ihren Berufsalltag zu integrieren? Sie möchten gerne abwechslungsreich und unkompliziert Ihre Gerichte zubereiten? Dann ist dieses Kochbuch mit 80 Low-Carb 5-Zutaten-Rezepten unter 15 Minuten genau das Richtige für Sie! Eine Low-Carb Diät ist aufgrund von Alltagsstress, Ernährungsgewohnheiten und langweiligen Gerichten für viele nicht so leicht umsetzbar. Doch dies soll nun ein Ende haben! Neue kreative Rezepte im Low-Carb Bereich machen diese Ernährungsform schon lange nicht mehr eintönig und schwer durchsetzbar - worauf Erfolge natürlich schnell sichtbar werden! In diesem Kochbuch finden Sie bis zu 80 abwechslungsreiche 5-Zutaten-Rezepte unter 15 Minuten, die sich leicht und unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Alles Low-Carb versteht sich, mit Nährwertangaben und natürlich sehr lecker. Direkt zu Beginn finden Sie ebenfalls einen Wochenplaner zum Downloaden mit dem Sie Ihre Einkäufe planen und strukturiert für die nächsten Tage vorkochen können. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und guten Appetit! Das erwartet Sie: - 80 Gerichte mit Nährwertangaben für jede Mahlzeit von Frühstück über Snacks und Smoothies zu Nachtischrezepten - Ein Wochenplaner zum Einkaufen und Vorkochen - Leckere Rezepte wie „Fake“ Milchreis, Hackfleisch oder Mozzarella Rollen, Avocado Pfannkuchen und viele weitere mehr!

Das Spiralschneider Low Carb Kochbuch Simon and Schuster Der Multifunktionskocher Instant Pot® ist Schnellkochtopf, Slow Cooker, Reiskocher, Bräter, Warmhalteplatte und Dampfgarer in einem. Wenn es schnell gehen muss, gart der Instant Pot® Gemüse binnen Minuten. Das derzeit so beliebte Pulled Pork entwickelt sein Aroma in Rekordzeit. Sogar Joghurt lässt sich mit dem vielseitigen Küchenwunder auf Knopfdruck zubereiten. Dank voreingestellter Kochprogramme gelingt Reis, ohne zu verkleben oder anzubrennen. Schmorgerichte in langsamem Schongaren (Slow Cooking) zubereiten kann der Instant Pot® aber auch. Dieses Buch führt Sie durch alle Anwendungsmöglichkeiten und enthält Rezeptideen für leckere Braten und Fleischgerichte, Currys, Suppen, Eintöpfe, Beilagen sowie Joghurt. Den Rezepten ist eine ausführliche Anleitung vorangestellt, in der alle Funktionen des Instant Pot® erklärt werden.

Das große Low-Carb-Kochbuch Riva Verlag

Diana Ruchser begeistert auf ihrem Blog schwarzgrueneszebra.de seit Jahren mit ihren leckeren Low-Carb-Rezepten. Die Rezepte sind nicht nur alltagstauglich, sondern auch vielfältig und zeigen, dass die Low-Carb-Ernährung einiges zu bieten hat. Das Motto lautet hier: Low Carb heißt nicht hungern, sondern genießen. Das in diesem Buch mit den vielfältigen, leckeren Rezepten in die Tat umgesetzt wird!

Spiralschneider Kochbuch: Nudel Rezepte Aus Obst und Gemüse, Die Sie Lieben Werden. Bonus: Low Carb, Vegane und Vegetarische Rezepte Riva Verlag

Gemüsenudeln sind der Trend in der gesunden Küche und bei allen Low Carb Fans. Der Spiralizer gehört inzwischen zur Küchenausstattung wie das Kartoffelmesser oder der Schneebesen. Mit ihm lässt sich Gemüse im Handumdrehen in lange Spiralen schneiden. Die bunten Locken aus Gemüse wie Zucchini, Möhren und Roter Bete sind die gesunde Alternative zu



Hartweizen- oder Eier-Nudeln und lassen sich schnell kochen, braten, backen oder gratinieren. Auf 128 Seiten zeigt die Veganista Nicole Just, wie man den Dreh ganz einfach raus hat und wie vielfältig und lecker die Spiralschneider-Rezepte sein können.

**Spiralschneider Kochbuch - Schlank Mit Low Carb: Die 70 Besten Low Carb Rezepte Für Den Spiralschneider (Spiralschneider Kochbuch, Spiralschneider Rezepte, Spiralschneider Low Carb, Low Carb High Fat)** BoD - Books on Demand

Spiralisierung-Spaß für jeden Tag! Hier kommen die leichten Alternativen zu Pasta, Brot, Reis und vielen Gerichten mit schweren Kohlenhydraten: Mit dem Spiralschneider machen Sie aus Obst und Gemüse ganz einfach Nudeln, Reis oder Teig und ersetzen so die täglichen Carbs. Statt Eiernudeln gibt's spiralisierten Rettich bei asiatischen Gerichten, aus Blumenkohlreis wird der Teig für die Pizza und aus Zucchini werden knusprige Käsechips. Die 80 Rezepte sind einfach und schnell zubereitet und schmecken richtig lecker - genießen Sie Ihre Lieblingsgerichte in einer neuen und gesünderen Form!

**Das Low-Carb 5 Zutaten-Rezepte Kochbuch: Mit 80 Rezepten unter 15 Minuten zum Vorkochen und Mitnehmen - Inklusive Wochenplaner, Smoothie- und Nachtischrezepte** Riva Verlag

Das Spiralschneider Low Carb Kochbuch - lecker kochen mit dem Spiralschneider Spiralschneider sind derzeit in aller Munde. Paula Krings hat sich eingehend mit diesen Geräten beschäftigt und eine Menge toller Infos und leckerer Rezepte zusammengetragen, die Ihnen Spaß machen werden. Eine gesunde Ernährung zu leben ist wirklich nicht schwer. Das werden Sie von Seite zu Seite feststellen. Genauso, wie Sie merken werden, immer mehr Lust zu bekommen, Ihren Spiralschneider zu greifen und die Rezepte nachkochen zu wollen. Lernen Sie hier alles über Spiralschneider sowie was sich hinter "Low Carb" verbirgt. Erfahren Sie außerdem in "Das Spiralschneider Low Carb Kochbuch": -Alles über Kohlenhydrate in Obst und Gemüse -Wie Gemüsenudeln gemacht werden -Welche Spiralschneider Low Carb Rezeptideen es gibt - Nützliche Tipps für den Umgang mit einem Spiralschneider Außerdem finden Sie auf den folgenden Seiten auch eine Menge toller Rezepte für verschiedene Ernährungsformen. Ob Sie sich ketonisch oder nach dem Paleo-System ernähren oder vegane oder vegetarisch leben - nichts wird ausgelassen. Versuchen Sie es einmal selbst und ebnen Sie mit dem "Spiralschneider Low Carb Kochbuch" einen Weg für eine ausgewogene und gesunde Ernährung, die Spaß macht.

*Das große Low-Carb-High-Fat-Kochbuch* BookRix

Ketogene Ernährung ist aus gutem Grund ein großer Trend. Denn mit dieser besonders kohlenhydratarmen, aber fettreichen Kost können Sie nicht nur wirkungsvoll abnehmen, sondern sogar chronischen Krankheiten wie Diabetes oder Epilepsie entgegenwirken. Um den Schaden, den jahrelanger übermäßiger Zucker- und Kohlenhydratkonsum im Körper angerichtet hat, rückgängig zu machen, müssen Sie aber nicht auf Genuss verzichten - Das Keto-Kochbuch zeigt Ihnen, wie Sie gesund mit lecker kombinieren! Der Low-Carb-Blogger und Bestsellerautor Jimmy Moore und die Ernährungsspezialistin und Keto-Expertin Maria Emmerich haben mehr als 150 Keto-Rezepte jeden Schwierigkeitsgrads entwickelt, von einfachen Frühstücksideen über raffinierte Sushis bis hin zum köstlichen Schokokuchen. Jedes Gericht ist wunderschön bebildert und enthält die wichtigsten Nährwerte. Zusammen mit den vier einwöchigen Ernährungsplänen, darunter ein Diätplan und ein vegetarischer Plan, sind die Rezepte das ideale Rüstzeug, um gesund und genussvoll abzunehmen oder einfach nur bewusster und gesünder zu essen. "Wenn Sie auf der Suche nach kreativen Low-

Carb-Rezepten sind, werden Sie im Keto-Kochbuch fündig. Begeistert werden Sie Ihren Lieblingsgerichte mit neuen Zutaten zubereiten, die Ihren Geschmackssinn verführen." Diane Sanfilippo, Autorin des New York Times-Bestsellers Das große Buch der Paläo-Ernährung

*Das ultimative Anti-Kochbuch* Createspace Independent Publishing Platform

AKTION ENDET IN KÜRZE! Das ultimative Spiralschneider Kochbuch für Gemüsenudel-Liebhaber! ★ Du willst schnelle Rezepte mit Gemüsenudeln? ★ Du willst die allerbesten Rezepte für den Spiralschneider? ★ Du willst ausreichend Rezepte für deinen Low Carb Erfolg? ★ Du willst Rezepte, in die du dich verlieben möchtest? ★ Du willst leicht Abnehmen und das OHNE Hunger? Dann ist dieses Spiralschneider Kochbuch genau das Richtige für dich! Du findest in diesem Kochbuch über 72 unbeschreiblich schmackhafte, leckere Rezepte, die du dir jeden Tag machen wirst, weil du dich in Sie verlieben wirst. Unseren Kunden lieben die Rezepte und essen kaum noch was anderes. In diesem Buch erfährst du alles, wie man richtig schmackhafte Rezepte mit dem Spiralschneider zubereitet. Das bekommst du alles mit an die Hand für deinen Erfolg: ★ Die 72 besten Low Carb Rezepte für den Spiralschneider ★ Mit welchen Lebensmitteln du die besten Gemüsenudeln zubereitest ★ Wie du mit den Rezepten sehr viel abnehmen kannst, ohne zu hungern ★ Warum Gemüsenudeln so gesund sind ★ Wie du extrem viel Fett verbrennen kannst mit den Gemüsenudeln ★ Die 3 besten Spiralschneider für deinen Erfolg Starte gleich heute noch und gib uns dein Feedback! Kaum eine Ernährungsweise ist so beliebt wie Low Carb, wenn man seine Wunschfigur erreichen möchte oder sich einfach gesundheitsbewusst ernähren möchte und dabei nicht ständig hungrig sein will. Low Carb ist die perfekte Wahl für einen dauerhaft schlanken und definierten Körper. Und aus diesem Grund findest du mit dem Spiralschneider Kochbuch das perfekte Konzept für dich, egal ob du abnehmen möchtest oder einfach abwechslungsreich genießen willst. Wer ist Low Carb Masters? Low Carb Masters ist eine Gruppe von Menschen, die Experten Know-How im Bereich Low Carb aufweisen und ganz genau wissen, worauf es zu achten gilt, was funktioniert und was auch nicht funktioniert. \*Jetzt kaufen mit 1-Click\* und heute noch deine Veränderung beginnen!

**Spiralschneider Kochbuch ZS** - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Herkömmliche Nudeln enthalten sehr viele Kalorien, Gluten und schmecken doch alle irgendwie gleich. Mit einem Spiralschneider kannst du kinderleicht deine eigenen Nudel-Alternativen kreieren. Kalorienarm, ohne Gluten und sehr sehr lecker und abwechslungsreich! Entdecke die leckersten Rezepte für deinen Spiralschneider aus ganz vielen Obst- und Gemüsesorten. Das erwartet dich: - Wie benutzt man einen Spiralschneider richtig? - Die besten Spiralschneider-Hacks - über 70 leckere Rezepte aus verschiedensten Obst- und Gemüsesorten, wie z.B.: Zucchini, Banane, Karotten, Gurken, Süßkartoffeln, Äpfel, Pastinaken, Rote Beete, Kohlrabi, Blumenkohl oder Brokkoli - und vieles mehr ... Endlich: Ein Kochbuch mit dem du ganz einfach innerhalb weniger Minuten himmlische Gerichte mit deinem Spiralschneider zubereiten kannst ohne großartige Kochkünste ... Garantiert!

**SPIRALIZE Now!** Südwest Verlag

SPIRALSCHNEIDER KOCHBUCH: DAS NEUE SPIRALSCHNEIDER KOCHBUCH Sie ernähren sich Low Carb und haben keine Lust mehr täglich nur Salat und Fleisch zu essen, oder Sie möchten gerne mit einer Low Carb Ernährung anfangen? Sie sind Nudelliebhaber und scheitern bei jedem neuen Versuch beim Verzicht auf Kohlenhydrate? Im Internet finden Sie keine leckeren und einfachen Gerichte, welche sich mit dem Spiralschneider

zubereiten lassen? SPIRALSCHNEIDER KOCHBUCH: NUDELN mit LOW CARB Sie möchten erfahren, wie sie trotz einer Low Carb Ernährung nicht auf Nudeln verzichten müssen? Sie möchten einfache und trotzdem leckere Rezepte, welche Sie mit dem Spiralschneider zubereiten können? Sie wollen sich gesund ernähren und mehr Gemüse in Ihre Ernährung integrieren? Dieses Spiralschneider Kochbuch enthält eine tolle Zusammenstellung an schnellen Gerichten, welche jeden Nudelliebhaber überzeugen werden. Bereiten Sie sich kinderleicht Ihre eigenen Gemüsenudeln zu und kombinieren Sie diese mit den leckeren Soßenrezepten, welche Sie in diesem Ratgeber finden. Sie haben nicht viel Zeit und verlieren schnell die Motivation zum Abnehmen? Mit diesem Buch geht Abnehmen wie von selbst und sie können dabei sogar schlemmen. Spiralschneider Kochbuch: Warum sollten Sie dieses Spiralschneider Kochbuch lesen? Sie möchten endlich leckere

Low Carb Gerichte, welche ihnen dauerhaft gefallen und auch Ihrer Familie schmecken? Sie möchten, dass Ihr Umfeld nicht mehr unter Ihren Stimmungsschwankungen leidet, welche Sie bisher bei einer Low Carb Ernährung hatten? Die Rezepte aus diesem Buch sind alltagstauglich, lassen sich schnell zubereiten und sind durch die verschiedenen Gemüsenudeln sehr abwechslungsreich und lecker zusammengestellt. Wieso werden Sie von diesem Spiralschneider Kochbuch profitieren? Sie erfahren, wie lecker und einfach Kochen mit dem Spiralschneider ist. Sie werden sehen, wie lecker und abwechslungsreich sich Gemüsenudeln zubereiten lassen. Sie können sich mit dem Spiralschneider Kochbuch ganz schnell Gemüsenudeln drehen und haben eine große Vielfalt an Rezepten. Sie brauchen nie wieder nach leckeren Rezepten recherchieren, da das Buch eine große Abwechslung bietet. Sie werden sich viel gesünder und vitaler fühlen, durch die leichten und nährstoffreichen Rezepte. ...und noch VIEL, VIEL mehr...!