



## Selbst kochen und Zeit sparen: Low Carb: Für Berufstätige

Von *Schuetz*

Erstellt am 7 Mai 2014 - 23:55

Diabetiker geeignet: Mit 42 Rezepten in diesem Buch wird gezeigt, dass man eine gesunde Ernährung im Beruf, Familie und Freizeit doch sehr gut unter einen Hut bringen kann. Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es möglich, in einer Low Carb Ernährung für Berufstätige und Zuhause ruckzuck schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs, sie halten sich fit mit der Low Carb Ernährung.

Selbst kochen und Zeit sparen erfordert eine gute Planung. Die dreifache Menge an einem Tag gekocht, ergibt eine Mahlzeit für den nächsten Abend, für die Arbeit und zum Einfrieren. „Selbst kochen“ muss nicht kompliziert sein. Mit den richtigen Rezepten macht das Kochen Spaß und in diesem Koch/Back-Buch kommen auch Vegetarier nicht zu kurz.

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung und Tipps

Fleischgerichte: Hackfleischbällchen, Hackfleischpfanne, Panierte Schweine-Schnitzel, Hähnchen, Weißkohlsalat mit Schinken, Hackfleisch-Muffins, Spargel-Schinken-Röllchen, Wurstsalat, Hackfleisch mit Joghurt, Lammfleisch Süß-Sauer,

Vegetarische Low Carb Rezepte: Chili-Tofu-Bällchen, Feta-Bratlinge, Gerollte Ei-Bällchen, Tofu mit Sesam, Schafskäse mit Blumenkohl, Kichererbsen-Zwiebelkuchen, Kichererbsen-Lasagne, Rosenkohl-Pizza, Ei-Brottaufstrich, Zucchini-Auflauf,

Backrezepte: Körnerbrot, Mandel-Brot, Kekse, Walnuss-Waffeln, Cracker, Hefeteig für Pizza und Kuchen, Kichererbsen-Pfannkuchen, Beeren-Müsli, Frischkäsebrötchen, Quark-Butter-Brötchen, Gewürzkuchen, Russischer Zupf-Kuchen, Käse-Croissants, Beeren-Brot,

Sonstige Rezepte: Schokoladenglasur, Schokoladencreme-Ersatz, Kräuter-Quark, Mango-Zucchini-Creme, Natürliches Glutamat herstellen, Apfel-Quark, Zwiebel-Schmand-Brottaufstrich, Griechische Hirtencreme, Backen im Glas, Was bedeutet Low Carb?

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732243281 - ISBN-13: 978-3732243280

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße



D-58097 Hagen

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:07):** <http://www.medkom24.eu/node/19098>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>