



## **Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte**



**Download**



**Online Lesen**

Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte Jasmin Mengele ebook pdf

# Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte

*Jasmin Mengele*

**Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte** Jasmin Mengele

90 High-Speed-Rezepte

Broschiertes Buch

Low Carb auf der Überholspur...

3+3+3 - so wird Ihre neue Lieblingsrechnung in der Küche lauten! Das Prinzip dahinter: Sie nehmen maximal drei frische Zutaten, dazu drei, die man ohnehin im Vorrat hat (wie Parmesan oder Sahne) und drei Gewürze - fertig ist ein blitzschnelles Low-Carb-Gericht. Starten Sie mit Heidelbeer-Pancakes in den Tag, freuen Sie sich nach der Arbeit auf Ofenlachs in Limetten-Senfsauce oder Burger mit Zucchini-Pommes und versüßen Sie sich den Abend mit leckeren Zitronentörtchen: alle Gerichte sind nach spätestens 25 Minuten auf dem Teller und garantiert Low Carb!

 [Download Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte ...pdf](#)

 [Online lesen Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte Jasmin Mengele

---

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Low Carb auf der Überholspur...

3+3+3 - so wird Ihre neue Lieblingsrechnung in der Küche lauten! Das Prinzip dahinter: Sie nehmen maximal drei frische Zutaten, dazu drei, die man ohnehin im Vorrat hat (wie Parmesan oder Sahne) und drei Gewürze - fertig ist ein blitzschnelles Low-Carb-Gericht. Starten Sie mit Heidelbeer-Pancakes in den Tag, freuen Sie sich nach der Arbeit auf Ofenlachs in Limetten-Senfsauce oder Burger mit Zucchini-Pommes und versüßen Sie sich den Abend mit leckeren Zitronentörtchen: alle Gerichte sind nach spätestens 25 Minuten auf dem Teller und garantiert Low Carb! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Jasmin Mengele ist begeisterte Köchin und laut eigener Aussage eine sehr große Naschkatze. Die studierte Betriebswirtin hat aus diesem Grunde lange vergeblich mit der Waage und verschiedensten Diäten gekämpft. Doch ein wirklich gesundes und neues Körpergefühl erlangte sie durch eine Ernährungsumstellung auf Low Carb. Seitdem wollte Jasmin ihre Leidenschaft für Low Carb mit vielen anderen Menschen teilen. Sie eröffnete Deutschlands erstes Low-Carb-Café in ihrer Heimatstadt Nürnberg und betreibt neben einem Blog auch einen Onlineversand für Low-Carb-Lebensmittel. Dass die Low-Carb-Küche einfach und schnell in den Alltag zu integrieren ist, möchte sie mit diesem Buch zeigen, in dem sie 60 spannende, neue, aber vor allem schnelle und unkomplizierte Gerichte vorstellt.

Download and Read Online Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte Jasmin Mengele

#RCML0J5VI3Y

Lesen Sie Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte von Jasmin Mengele für online ebook  
Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte von Jasmin Mengele Kostenlose PDF download, 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 Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte  
von Jasmin Mengele Bücher online zu lesen. Online Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte von  
Jasmin Mengele ebook PDF herunterladen Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte von Jasmin  
Mengele Doc Low Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte von Jasmin Mengele Mobipocket Low  
Carb auf die Schnelle: 90 High-Speed-Rezepte von Jasmin Mengele EPub