

# LOW CARB

# LUNCH

MIT PUNKTEN FÜR:   

**LECKERE LOW CARB  
IDEEN EINFACH  
VORBEREITEN**

**HappyFitFood** 

# Hallo!



Ich bin Veronika Pichl, die Gründerin von HappyFitFood, Autorin und Ernährungsexpertin.

Meine größte Leidenschaft ist „Meal Prep“ – Das Vorkochen und Vorbereiten von Mahlzeiten, denn gute Planung ist für mich das Wichtigste bei einer Ernährungsumstellung. Damit habe ich es auch geschafft über 25 kg abzunehmen!

In diesem E-book zeige ich dir ein paar leckere Low Carb Ideen, die du dir zur Arbeit oder zur Uni mitnehmen oder auch für abends vorbereiten kannst, wenn du nach einem stressigen Tag nach Hause kommst. So sind ungesunde Fertiggerichte oder der Anruf beim Lieferdienst nicht mehr nötig. Die richtige Vorbereitung ist alles!

Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht dir

Veronika

Bei allen Ideen findest du die vollständigen Nährwerte und auch die aktuellen Punkte in GRÜN, BLAU und LILA nach dem neuen Punktesystem.

**ZUTATEN:**

- 150 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- Chiliflocken
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Avocado (ca. 150 g Fruchtfleisch)
- Saft 1 Limette
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 150 g Joghurt
- ½ TL Wasabi (optional)
- ½ kleine rote Chilischote

**ZUBEREITUNG:**

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin ringsum anbraten und leicht bräunen, dann mit Chiliflocken bestreuen und beiseite stellen.
3. Paprikaschote waschen, putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen, quer halbieren, längs in feine Streifen schneiden und in Eiswasser legen.
4. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, in schmale Spalten schneiden und mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln.
5. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zur Hälfte fein hacken.
6. Joghurt mit dem übrigen Limettensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Das gehackte Koriandergrün und den Wasabi unterrühren und alles kurz pürieren.
7. Chilischote waschen, putzen, fein würfeln und unterrühren.
8. Die Sauce würzig abschmecken und in 2 Gläser verteilen. Paprikastreifen, Avocadospalten, Putenfleisch, Kokoschips und Korianderblättchen in einer Schüssel vermengen und in die Gläser füllen. Den Salat jeweils mit Frühlingszwiebelröllchen belegen und die Gläser zum Mitnehmen verschließen.



Für 2 Portionen / glutenfrei  
Pro Portion: 358 kcal / 8 g KH / 22,5 g P / 25,8 g F



EINKAUFSTIPPS:

> [Einmachgläser 300 ml](#)> [Einmachgläser 500 ml](#)



## **DAS IST DRIN:**

1 Portion Blumenkohlfrikadellen  
1 Portion Minz-Joghurt-Dip  
ca. 90 g Gemüsesticks aus  
Salatgurke, roter und gelber  
Paprika

## **SO WIRD'S GEMACHT:**

- Blumenkohlfrikadellen (**Nr. 1 / siehe S. 4**) im Backofen backen.
- Minz-Joghurt-Dip (**Nr. 2 / siehe S. 4**) zubereiten.
- Gemüse waschen, Paprika entkernen. Salatgurke und Paprika in Streifen schneiden.
- Alles in die Fächer der Lunchbox verteilen und gut verschließen.

**Pro Portion Blumenkohlfrikadellen: 332 kcal / 5,5 g KH / 31,4 g P / 20,7 g F (glutenfrei, vegetarisch)**

**Pro Portion Minz-Joghurt-Dip: 89 kcal / 6,2 g KH / 9 g P / 3 g F (glutenfrei, vegetarisch)**

**1 Portion Gurken-Paprika-Sticks (jeweils ca. 30 g Salatgurke, rote und gelbe Paprika):  
70 kcal / 11,8 g KH / 2,5 g P / 0,9 g F**





## 1 Blumenkohl-Frikadellen

10 7 7

### ZUTATEN:

- 400 g Blumenkohl
- 100 g Parmesan
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Blumenkohl waschen, trocken tupfen und fein raspeln. Parmesan reiben. Eier aufschlagen und mit Blumenkohl und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Blumenkohl-Käse-Masse mit dem Händen etwa 12 Frikadellen formen und auf das Backblech legen. Im Ofen ca. 25 Min. lang backen, bis die Frikadellen eine goldene Farbe annehmen.

### TIPP:

Die Blumenkohlfrikadellen kann man auch mit etwas Öl in der Pfanne herausbraten.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegetarisch  
Pro Portion: 332 kcal / 5,5 g KH / 31,4g P / 20,7 g F*

## 2 Minz-Joghurt-Dip

3 3 3

### ZUTATEN:

- 3 Stängel Minze
- 300 g griechischer Joghurt, z. B. 2 % Fett
- 2 TL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

1. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Joghurt mit gehackter Minze und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Minz-Joghurt als Dip für die Blumenkohlfrikadellen und die Gemüsesticks verwenden.

Anstatt Minze kann man auch Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch verwenden.

*Für 2 Portionen / glutenfrei, vegetarisch  
Pro Portion: 89 kcal / 6,2 g KH / 9 g P / 3 g F*



## ZUTATEN:

- 1 Paprika rot
- 1 Paprika grün
- 2 Zwiebeln
- 250 g Gulasch,  
z. B. vom Schwein
- 1 EL Öl, z. B. Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
edelsüß und rosenscharf

## ZUBEREITUNG:

1. Paprikaschoten waschen, abtrocknen, entkernen und in Stücke oder Streifen schneiden.
2. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Gulasch durchspülen und abtropfen lassen.
4. Öl in einem Topf erhitzen und das Gulasch scharf anbraten.
5. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten.
6. Mit Fleischbrühe aufgießen und alles würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen, evtl. noch etwas Fleischbrühe nachgießen.
7. Für unterwegs z. B. in geeignete Thermobehälter füllen.

## TIPP:

Mit einem Klecks Crème fraîche genießen.



Für 2 Portionen / glutenfrei  
Pro Portion: 338 kcal / 11 g KH / 37,9 g P / 14,4 g F



EINKAUFSTIPPS:

> [Thermobehälter rund](#)

**ZUTATEN:**

- 1 Zucchini (ca. 400 g)
- 1 rote Spitzpaprika (optional)
- 1 Schalotte oder 1/2 Zwiebel
- 1 Stängel Petersilie (oder 1/2 TL Kräuter getrocknet)
- 1 Dose Thunfisch (ca. 150 g)
- 100 g Frischkäse fettarm, 4 % Fett
- Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

1. Zucchini waschen und abtrocknen, mit einem Spiralschneider zu Zucchini-Nudeln verarbeiten.
2. Paprikaschote waschen, abtrocknen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit den Zoodles in die Lunchbox geben.
3. Schalotte abziehen und klein hacken.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
5. Thunfisch, Frischkäse, Petersilie und Gewürze stückig pürieren.
6. Schalottenwürfel unterheben und Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP:**

Man kann die Zucchini-Nudeln auch mit Karottennudeln mischen.



*Für 2 Portionen*

*Pro Portion Zoodles und Paprika-Mix: 49 kcal / 5,9 g KH / 3,5 g P / 0,9 g F (vegan, glutenfrei)*

*Pro Portion Thunfisch-Dip: 132 kcal / 2,1 g KH / 24,2 g P / 2,8 g F (glutenfrei)*



EINKAUFSTIPPS:

> [Lunchbox mit Dip-Behälter](#)



## ZUTATEN:

- 1 Ei
- 3 EL Mandelmilch
- 1 Prise Salz
- 2 EL Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 1 EL Xylit oder Erythrit
- ½ TL Backpulver
- 1 ½ EL Backkakaopulver

## ZUBEREITUNG:

1. Ei und Mandelmilch zusammen mit einer Prise Salz in einer Tasse verquirlen.
2. Die trockenen Zutaten einrühren.
3. Für ca. 2-3 Min. bei voller Leistung in die Mikrowelle geben. Nach 2 Min. mit Stäbchenprobe überprüfen, ob der Tassenkuchen noch weiter „gebacken“ werden muss.

## TIPP:

Mit Kokosraspel und Mandelplättchen bestreuen.

Falls man den Tassenkuchen zu Hause für später vorbereitet (z. B. in einem Einmachglas - das ist besser für den Transport geeignet), kann man ihn vor dem Verzehr nochmal kurz in die Mikrowelle geben – er schmeckt dann fast wie frisch zubereitet.



Für 1 Portion/ glutenfrei, vegetarisch  
Pro Portion: 229 kcal / 4,1 g KH / 19,4 g P / 10,6 g F



EINKAUFSTIPPS: > [Mugcake-Tassen](#) > [Mandelmehl](#) > [Xylit](#) > [Erythrit](#)



## ZUTATEN:

- 100 g Kirschtomaten
- 1 Stängel frisches Basilikum
- 1 Packung Mini-Mozzarella-Kugeln light (125 g Abtropfgewicht)
- 1 EL dunkler Balsamico Essig
- Pfeffer (grob aus der Mühle oder fein gemahlen)

## ZUBEREITUNG:

1. Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
3. Mozzarella, Kirschtomaten und Basilikumblättchen in einem Einmachglas vermischen und Essig darüber geben.
4. Vor Verzehr mit Pfeffer würzen.



*Für 1 Portion / vegetarisch, glutenfrei  
Pro Portion: 239 kcal / 7,6 g KH / 26,7 g P / 10,8 g F*



EINKAUFSTIPPS:

> [Einmachgläser 300 ml](#)

> [Einmachgläser 500 ml](#)

© 2019 Veronika Pichl,  
www.happyfitfood.de, www.happylunchbox.de  
Happy Fit Food, Veronika Pichl, Dixenhausen 25, 91177 Thalmässing

DIESES WERK IST IN ALLEN SEINEN TEILEN URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG DER TEXTE UND BILDER AUSSERHALB DER ENGEN GRENZEN DES URHEBERRECHTSGESETZES IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG UND STRAFBAR. DAS GILT INSBESONDERE FÜR VERVIELFÄLTIGUNGEN, ÜBERSETZUNGEN, MIKROVERFILMUNGEN UND DIE EINSPEICHERUNG UND VERARBEITUNG IN ELEKTRONISCHEN SYSTEMEN.

ALLE RATSCHLÄGE IN DIESEM BUCH WURDEN VON DER AUTORIN UND VON IHREN BEAUFTRAGTEN SORGFÄLTIG ERWOGEN UND GEPRÜFT. SIE BIETEN JEDOCH KEINEN ERSATZ FÜR KOMPETENTEN, FACHLICHEN UND PERSÖNLICHEN RAT.

EINE GARANTIE KANN DAHER NICHT ÜBERNOMMEN WERDEN. EINE HAFTUNG DER AUTORIN FÜR PERSONEN-, SACH UND VERMÖGENSSCHÄDEN IST AUSGESCHLOSSEN.

Affiliate-Links:

Dieses E-book enthält Affiliate-Links, für die HappyFitFood eine Provision erhält, wenn ein Kauf zustande kommt. Dadurch entstehen dir keine Zusatzkosten und du unterstützt die Arbeit von HappyFitFood. Vielen Dank!

Mehr dazu findest du auch in unserer **Datenschutzerklärung**.