

## Bye, bye Kohlenhydrate! 12 Ideen für Low Carb Fast Food



„Also nochmal zusammengefasst: Döner für Nils, Schnitzel für Chris, Tina möchte Pommes und Simon hat ne Pizza bestellt ... was willst du?“ Kennst du sie auch, diese unangenehme Situation, in der du am liebsten, wie deine Freunde die Fast-Food-Karte einmal rauf und runter bestellen würdest, du aber stattdessen mit „Salat“ antwortest und alle die Augen verdrehen? Ja, wenn du Kohlenhydrate sparen willst, hast du es nicht immer leicht.

Damit ist jetzt Schluss! Stellvertretend für alle Low-Carb-Fans haben wir beliebte Fast-Food-Klassiker und die Low-Carb-Regeln in einen Topf geworfen und kräftig umgerührt. Herausgekommen sind 12 ausgefuchste Rezepte für geniales Low Carb Fast Food, die nicht nur dich, sondern auch deine Freunde begeistern werden.

### **Pizza Caprese mit Blumenkohl-Chia-Boden**

Die beliebte Pizza vom Lieferdienst um die Ecke – ein Klassiker. Was die meisten Pizza-Fans nicht wissen: Auch mit selbstgemachtem Low-Carb-Boden aus Blumenkohl und Chia-Samen schmeckt das italienische Ofengericht unschlagbar gut. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Pizza mit Blumenkohl und Chia-Samen](#)

### **Käse-Flammkuchen mit Rucola**

Nicht ganz das Elsässer Originalrezept, aber dafür mit weniger Kohlenhydraten: Dank Ei, Mandelmehl, Quark und Gouda wird dein Flammkuchen fix zur Low-Carb-Schlemmerei und lässt sich nach Belieben mit Crème fraîche, Rucola und Pilzen belegen. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Flammkuchen mit Rucola](#)

### **Quiche ohne Boden**

Wer hat eigentlich gesagt, dass deine Quiche einen Boden braucht? Niemand? Dann back sie doch einfach mal ohne. So sparst du direkt einige Carbs und hast nebenbei noch viel mehr von der leckeren Füllung aus Ei, Champignons,

# Bye, bye Kohlenhydrate! 12 Ideen für Low Carb Fast Food

Schnittlauch und Pancetta. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Quiche mit Pilzen und Pancetta](#)

## Zucchini-Spaghetti mit Sesam-Lachs

Seit es Zoodles gibt, haben klassische Spaghetti zum Abendessen ausgedient. Mit Avocado-Pesto in der Pfanne geschwenkt und Sesam-Lachs dazu, machen sie mit weniger Kohlenhydraten genauso glücklich und zufrieden wie klassische Pasta. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Zoodles mit Sesam-Lachs](#)

## Brotloser Burger mit Halloumi und Grillgemüse

Wer braucht schon Brot, wenn er doppelt Fleisch haben kann? Neben diesem Hochstapler, der sich mit zwei Beef-Patties, frischem Rucola, gebratenem Halloumi und leckerem Grillgemüse auf dem Teller präsentiert, sehen Cheeseburger und Co. mit klassischen Buns alt aus. [Zum Rezept](#)



[Brotloser Burger mit Halloumi und Grillgemüse](#)

## Zucchini-Pommes mit Parmesankruste

Ob Pommes Schranke oder Spezial – zum Dippen sind Fritten einfach unschlagbar. Dafür müssen sie aber nicht immer aus Kartoffeln sein. Mit einem würzigen Mantel aus Mandeln und Parmesan werden auch Zucchini zu 1A Low-Carb-Pommes zum Eintunken. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Pommes mit Parmesan](#)

## Parmesan-Schnitzel mit Tomatensalat

Wenn eines sicher ist, dann dass zu einem guten Schnitzel eine krosse Panade gehört. Wenn du die aber mal aus Parmesan, Mandeln und Kräutern statt aus Semmelbröseln machst und dein Schnitzel im Ofen backst, gelingt sie sogar mit weniger Kohlenhydraten. [Zum Rezept](#)



## Bye, bye Kohlenhydrate! 12 Ideen für Low Carb Fast Food



Low Carb Parmesan-Schnitzel mit Tomatensalat



Low-Carb-Tortillas aus Blumenkohl

### Döner mit luftigem Cloud-Bread

Wenn „der Gerät“ ausgedient hat, ist es definitiv Zeit für einen waschechten Döner. Dank fluffigem Cloud-Fladenbrot aus Ei und Frischkäse kannst du den Fast-Food-Klassiker sogar auf die Faust nehmen und genüsslich hineinbeißen – so wie sich das gehört. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Döner mit Cloud-Bread

### Grilled Cheese Sandwich mit Zucchini

Für dieses Sandwich bleibt das Toastbrot in der Tüte. Stattdessen werden frische Zucchini, Mandelmehl und Ei im Ofen zur Grundlage für das Grilled-Cheese ohne Carbs. Da schmelzen auch Cheddar, Gouda und Bergkäse sofort dahin. [Zum Rezept](#)



Low Carb Grilled Cheese Sandwich

### Gefüllte Blumenkohl-Tortillas

E viva Mexico! Im Original sind die bekannten Tortillas meist aus Mais- und Weizenmehl gemacht. Doch auch wenn die runden Fladen aus Blumenkohl und Cheddar bestehen, lassen sie sich super füllen und geben schicke Tacos ab. [Zum Rezept](#)

### Asiatische Salat-Wraps

Füllen, aufrollen und snacken – genau dafür sind Wraps gedacht. Heute übernimmt aber mal knackiger Kopfsalat die ehrenwerte Aufgabe der Füllungs-Sicherung. Im großen Salatblatt fühlen sich Rinderhack, Möhrchen und Knoblauch nämlich besonders sicher. [Zum Rezept](#)

## Bye, bye Kohlenhydrate! 12 Ideen für Low Carb Fast Food



Asiatische Low-Carb-Wraps

### Zucchini-Chips mit Basilikum und Rosmarin

Hat jemand die Kartoffeln gesehen? Naja, wenn die nicht aufzufinden sind, springt spontan eine Horde Zucchini ein. Sie lassen sich kross im Ofen backen und schlüpfen danach fix in die Tüte, um die Snack-Hauptrolle als knusprige Gemüsechips gewissenhaft zu übernehmen.

[Zum Rezept](#)



Low Carb Zucchini-Chips