

Low Carb to go - 13 großartige Gerichte für unterwegs



nur am Vortag das Gemüse kleinschnippeln. [Zum Rezept](#)



[Grüne Zucchini Wraps](#) © Daniela & Michael Becker | flowers on my plate

Du isst mittags lieber was Leichtes, deine Kantine gibt aber nur Deftiges her? Dann kommt nun die ultimative Lösung: mit den 13 Low Carb to go Rezepten unserer Foodblogger hast du immer was Frisches zu essen dabei und kannst auf die Kohlenhydrate aus der Kantine verzichten. Die Meal-Prep-Gerichte lassen sich super am Vortag vorbereiten, sodass du dir morgens nur noch deine Lunchbox schnappen musst und fix zur Arbeit gehen kannst.

Grüne Zucchini Wraps

Grünes Gemüse ist besonders gesund - das hört man ja immer. Daniela und Michael sind auch überzeugte Fans und verwenden gerne Zucchini aus dem eigenen Garten für ihre grünen Wraps. Die Teigfladen lassen sich super schnell auf der Arbeit belegen und verspeisen. Du musst

Kichererbsen-Curry mit Halloumi

Ein köstliches Curry lebt von seinen Aromen, deshalb sind diesem Exemplar besonders viele bunte Gewürze beigemischt. Mit Tomaten, Kichererbsen und kross gebratenem Halloumi ist es ein wahres Geschmackserlebnis. [Zum Rezept](#)

Low Carb to go - 13 großartige Gerichte für unterwegs



Kichererbsen-Curry mit Halloumi © Christine Garcia Urbina | trickytine

Fruchtiges Nussbrot

Janine hat mal wieder den Backofen angeheizt, um ein fruchtiges Nussbrot zu backen. Das duftet herrlich in der ganzen Küche und einem süßen Frühstück mit extra Crunch kann man einfach nicht widerstehen, oder? [Zum Rezept](#)



Fruchtiges Nussbrot © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries

Kichererbsensalat mit Tomate, Gurke & Minze

Die Levante-Küche ist bekannt für ihre Aromen und frischen Zutaten. Aus diesem Grund ist auch Ines ein absoluter Anhänger der levantinischen Esskultur und hat einen aromatischen Kichererbsensalat mit fruchtiger Tomate, milder Gurke und frischer Minze kreiert. Du solltest ihn unbedingt ausprobieren. [Zum Rezept](#)

Low Carb to go - 13 großartige Gerichte für unterwegs



Kichererbsensalat mit Tomate, Gurke & Minze © Ines Karlin | Münchner Küche

Gebratenen Möhren mit Safran

Tu mal lieber die Möhrchen, denn die kannst du kalt oder warm genießen. Jessica röstet sie gerne mit Sesam an und karamellisiert sie mit etwas Ahornsirup. Der Spritzer Zitrone und die Prise Safran setzen das Highlight. [Zum Rezept](#)



Gebratenen Möhren mit Safran © Jessica Diesing | Berliner Küche

Erbсен-Frikadellen

Etwas, das man immer und überall snacken kann, sind auf jeden Fall Frikadellen, Buletten, Fleischklöße oder wie auch immer du sie nennst. Dieser grüne Kloß kommt allerdings ganz ohne Fleisch aus. Erbsen und Bohnen bilden die Grundlage für ein wirklich gutes Snackerlebnis. Klein und rund - die müssen in den Mund. [Zum Rezept](#)

Low Carb to go - 13 großartige Gerichte für unterwegs



Erbsen-Frikadellen © Hannah-Lena Arnet | Schokoladenpfeffer

Mason Jar Salad

Der absolute Low Carb to go Klassiker? Genau, der Schichtsalat im Schraubglas. Einfach alles kleinschneiden, was man mag, ins Glas geben und Deckel drauf. Das Dressing dann einfach frisch vor Ort darüber geben. Simpler geht's nicht. [Zum Rezept](#)



Mason Jar Salad © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

Low-Carb Protein-Pancakes

Protein-Power in Pancakeform! Wer kleine Pfannkuchen liebt, muss auch bei einer Low Carb Ernährung glücklicherweise nicht auf sie verzichten. Sandy hat das Rezept für besonders fluffige Leckerbissen, die du warm oder kalt, Zuhause oder auf der Arbeit genießen kannst. [Zum Rezept](#)

Low Carb to go - 13 großartige Gerichte für unterwegs



Low-Carb Protein-Pancakes © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

Cremeschnitten mit Kakao & Milchcreme

Brauchst du Zwischendurch mal was Süßes? Veras Geheimwaffe sind schokoladige Cremeschnitten aus Mandelmehl, Kakao, Frischkäse und Vanillequark. Am besten machst du gleich eine große Portion und lagerst sie im Kühlschrank - nur so, für den Notfall. [Zum Rezept](#)



Cremeschnitten mit Kakao & Milchcreme © Vera Wohlleben | nicest things

Paleo Donuts mit Apfelmus & Zimt

Ernähren wie Jäger und Sammler? Verständlich, dass du dem etwas skeptisch gegenüberstehst. Catrin hat sich dem Thema mal angenommen und das Ergebnis kann sich schmecken lassen: Donuts mit Apfelmus und Zimt. Wer kann dem süßen Kringel schon widerstehen? [Zum Rezept](#)



Paleo Donuts mit Apfelmus & Zimt © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Lachs und Kohlrabipasta

Low Carb bedeutet leider auch, auf Pasta zu verzichten. Naja, nicht ganz! Corinna hat eine kluge Idee und macht ihre Nudeln einfach aus Kohlrabi. Mit einem großen Stück Lachs und knackigem Snackgemüse ist deine Brotdose prall gefüllt. [Zum Rezept](#)

Low Carb to go - 13 großartige Gerichte für unterwegs



Lachs und Kohlrabipasta © Corinna Frei | Schüsselglück

Frische Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

Frühlingsrollen kennt man ja. Das sind diese kleinen, frittierten Knuspertaschen, von denen man eine nach der anderen verschlingt. Kennst du denn auch Sommerrollen? Das ist die gesunde Alternative. Patricia wickelt dafür frisches, buntes Gemüse und aromatische Kräuter in Reispapier und tunkt die asiatischen Röllchen in cremigen Erdnussdip. [Zum Rezept](#)



Frische Sommerrollen mit Erdnuss-Dip © Patricia Schillaci | Veganstars

Low Carb Gulaschsuppe mit Kürbis und Wurzelgemüse

Eine Suppe zu Mittag ist immer eine gute Idee. Sie macht satt, aber nicht so voll und träge. Zartes Rind und aromatisches Wurzelgemüse verleihen dem Süppchen eine feine Würze und der Kürbis ist ein erlesener Ersatz für Kartoffeln und Nudeln. Lass es dir schmecken. [Zum Rezept](#)



Low Carb to go - 13 großartige Gerichte für unterwegs

Low Carb Gulaschsuppe mit Kürbis und Wurzelgemüse