

Liblings

ABNEHMREZEPTE

FÜR DEN THERMOMIX®



VOL. 1

INHALT

REZEPT

01

Eiweißbrot

REZEPT

02

Beeren-Nuss-Quark

REZEPT

03

Tikka-Masala-Hähnchen

REZEPT

04

Varoma Lachs mit Brokkoli

REZEPT

05

Fitness-Salat

REZEPT

06

Grüner Smoothie Tiffin



REZEPT

01

Eiweißbrot

01

Einweißbrot

ZUTATEN

- 140 g blanchierte Mandeln
- 140 g Sonnenblumenkerne
- 500 g Magerquark
- 8 Eier
- 140 g geschrotete Leinsamen
- 2 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz



ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. **Mandeln** und **Sonnenblumenkerne** in den Mixtopf geben und **10 Sekunden/Stufe 10** mahlen.
2. **Restliche Zutaten** in den Mixtopf geben und **1 Minute/Stufe 4** mischen. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **10 Sekunden/Stufe 4** mischen.
3. **Teig** in die Silikon-Kastenform streichen, mit etwas **Wasser** beträufeln und auf der untersten Schiene des Backofens 1 Stunde backen. Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig mehr am Stäbchen klebt, ist das Brot fertig.





Noch mehr Abnehmrezepte
für den Thermomix® findest
du in unserem Kochbuch "Mix
dich schlank"

Es ist überall im Buchhandel und bei
[Amazon](#) erhältlich.

A close-up photograph of a bowl of pink quark topped with fresh raspberries, blueberries, and chopped nuts. The bowl is white with a red floral pattern. The background is a dark, textured surface.

REZEPT

02

Beeren-Nuss-Quark

02

Beeren-Nuss-Quark

ZUTATEN

- 30 g Nüsse
- 220 g Beeren
- 1/2 Vanilleschote
- 2 TL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TL Kokosblütenzucker z.B. nu3°
- 20 g Haferkleie
- 250 g Quark (20 % Fett i.Tr.)



ZUBEREITUNG

1. **Nüsse** in den Mixtopf geben und **4 Sekunden/Stufe 5** hacken. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, die Nüsse darin unter rühren goldbraun anrösten und beiseite geben.
2. **Beeren** putzen, **Vanilleschote** längs aufschlitzen und das Mark heraus schaben. **200 g Beeren, Vanillemark, Mineralwasser** und **Kokosblütenzucker** in den Mixtopf geben, **8 Sekunden/Stufe 10** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. **Haferkleie** mit **Quark** in den Mixtopf geben und **10 Sekunden/Stufe 3** mischen. Die **Quarkmischung** mit den **gerösteten Nüssen** anrichten und mit den restlichen **Beeren** garnieren.



Dieses Rezept ist aus unserem Kochbuch "Mix dich schlank".

REZEPT

03

Tikka-Masala-Hähnchen



Tikka-Masala-Hähnchen

ZUTATEN

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 3 TL Tikka Masala Currypaste
- 1 TL Salz
- 1/2 TL bunter Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Wasser
- 500 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Sojasauce
- 20 g Honig
- 1 TL Aceto balsamico
- 500 g Wasser
- Chiliflocken zum Bestreuen



ZUBEREITUNG

1. **Hähnchenbrustfilet** in Stücke schneiden (ca. 2 cm) und in eine große Schüssel geben.
2. **Currypaste, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl** und **2 EL Wasser** in einer großen Schüssel vermischen. **Hähnchenwürfel** zugeben, vermischen, abdecken und im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Inzwischen **Zucchini** waschen, mithilfe eines Spiralschneiders zu **Gemüsenudeln** verarbeiten und in eine Schüssel geben.
4. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **2 Sekunden/Stufe 9** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. **Sojasauce, Honig** und **Essig** zugeben, **12 Sekunden/Stufe 6** vermischen, mit den **Zucchininudeln** vermischen, abdecken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
6. **500 g Wasser** in den Mixtopf geben, **Zucchininudeln** in den Varoma-Behälter geben und Varoma aufsetzen.
7. Varoma-Einlegeboden aufsetzen. **Hähnchenwürfel** gleichmäßig darauf verteilen. Deckel aufsetzen und **19 Minuten/Varoma/Stufe 1** garen.
8. **Zucchininudeln** anrichten und **Hähnchen** darüber geben. Warm oder abgekühlt, aus dem Kühlschrank, genießen. Kurz vor dem Servieren mit **Chiliflocken** bestreuen.

A close-up photograph of a salmon fillet with broccoli on a blue plate. The salmon is cooked and has a golden-brown crust. The broccoli is bright green and appears to be steamed or sautéed. The plate is blue with a white border and is set on a wooden surface. The text 'REZEPT 04' is overlaid on the top part of the image, and 'Varoma Lachs mit Brokkoli' is written in a cursive font across the middle.

REZEPT

04

Varoma Lachs mit Brokkoli

Varoma Lachs mit Brokkoli

ZUTATEN

- 250 g Lachsfilets
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Für die Sauce:
- 1 Schalotte
- 20 g Butter
- 20 g trockener Weißwein
- 50 g Sahne
- 80 g Milch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 10 g Dijonsenf
- 1 Eigelb
- Für den Brokkoli
- 500 g Brokkoliröschen
- Salz
- Außerdem:
- 500 g Wasser zum Dämpfen



ZUBEREITUNG

1. **Lachsfilets** unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen, mit **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Inzwischen **Schalotte** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **3 Sekunden/Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Butter** in den Mixtopf geben und **3 Minuten/Varoma/LINKSLAUF/Stufe 1** andünsten.
3. **Weißwein** zum Ablöschen in den Mixtopf geben und **2 Minuten/100 °C/LINKSLAUF/Stufe 1** dünsten.
4. **Sahne**, **Milch**, **Salz**, **Pfeffer** und **Senf** in den Mixtopf geben und **2 Minuten/100 °C/LINKSLAUF/Stufe 1** erhitzen. Die Sauce beiseite geben und warmhalten. Mixtopf ausspülen.
5. Brokkoli waschen, Röschen abtrennen, in den Varoma-Behälter geben und salzen. Lachsfilet in den Varoma-Einlegeboden legen. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 20 Minuten/Varoma/Stufe 1 dämpfen.
6. Lachs und Brokkoli auf Tellern anrichten und warmhalten. Mixtopf ausspülen.
7. **Sauce** und **Eigelb** in den Mixtopf geben und **5 Sekunden/Stufe 6** mixen. **Lachs** und **Brokkoli** anrichten **Soße** darüber gießen und servieren.

REZEPT

05

Fitness-Salat



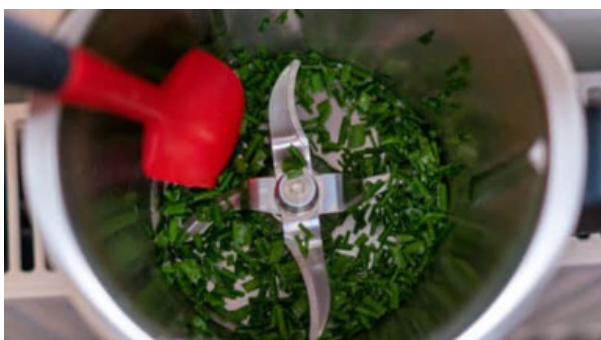
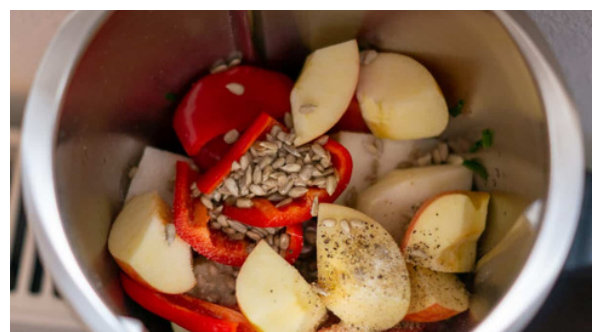
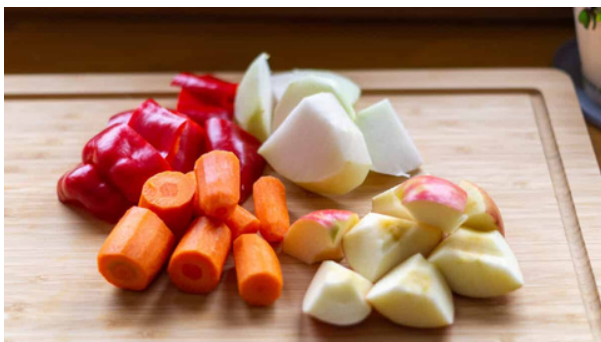
ZUTATEN

- 1 Bund Schnittlauch
 - 1 rote Paprikaschote
 - 150 g Karotten
 - 150 g Kohlrabi
 - 2 Äpfel
 - 20 g Sonnenblumenkerne
 - 1 EL Zitronensaft
 - 25 g Sonnenblumenöl
 - 1 TL Salz
- 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln, in den Mixtopf geben und **3 Sekunden/Stufe 8** zerkleinern.
2. **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. **Karotten** und **Kohlrabi** schälen und in Stücke schneiden. **Äpfel** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.
3. **Gemüse** mit den **restlichen Zutaten** in den Mixtopf geben und **5 Sekunden/Stufe 4** zerkleinern.



REZEPT

06

Grüner Smoothie Tiffin



06

Grüner Smoothie Tiffin

ZUTATEN

- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1/4 Stück Schalotte
- 1/2 Bund Dill
- 90 g Babyspinat
- 130 g Tomaten
- 1 Stück Chilischote ,klein, Schärfe nach Geschmack
- 170 g Wasser
- 1/2 TL Salz



ZUBEREITUNG

1. **Knoblauch** und **Schalotte** schälen, **Dill** und **Spinat** waschen und putzen. **Tomaten** waschen, halbieren und Strunk entfernen.
2. **Alle Zutaten** in den Mixtopf geben und **1 Minute/Stufe 10** mixen.





Wir kochen mit Ballerina Küchen!



Jetzt Traumküche
finden!





will-mixen.de

Finde all unsere Rezepte zum Speichern,
Downloaden und Ausdrucken unter
[www.will-mixen.de!](http://www.will-mixen.de)

© will-mixen.de

MMD LTD

Redaktions-/Projektleitung:

Tobias Gronau

Umschlaggestaltung/Satz: Tobias Gronau

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise
Reproduktion, gleich welcher Form,
Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen
nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlags.

1. Auflage, 2022

Thermomix® ist ein eingetragenes Markenzeichen
der Vorwerk-Gruppe.

Das folgende Buch wurde sorgfältig erarbeitet.
Alle Angaben erfolgen dennoch ohne Gewähr.
Weder die Autoren noch der Verlag können für
evtl. Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gegebenen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.

Für das Gelingen und die Anwendungshinweise
der Rezepte ist der Verlag und nicht die Vorwerk
Deutschland Stiftung & Co. KG, Geschäftsbereich
Thermomix®, verantwortlich.