

Veronika Pichl

Mix dich leicht

Abnehmen mit den Methoden der
Weight Watchers® und dem Thermomix®

riva

Inhalt

Thermomix® und Weight Watchers®: ein echtes Dream-Team.....	7
Abnehmen mit Weight Watchers®	8
Punkteplan statt Kalorienzählen!	9
Und darum funktioniert Weight Watchers®	10
Thermomix® macht's möglich – wie eine Küchenmaschine beim Abnehmen hilft.	11
Tipps.	12
Zum Umgang mit diesem Buch	14
Porridge, Müsli und Co.	15
Overnight Oats.	15
Bananen-Mandel-Porridge	16
Müsliriegel	17
Haferkekse	18
Smoothies.	19
Schoko-Smoothie	19
Grüner 0-Punkte-Smoothie	20
Lila 0-Punkte-Smoothie	21
Roter 0-Punkte-Smoothie	21
Kunterbunte Smoothie-Bowl	22
Suppen	23
Zucchini-suppe	23
Gemüsesuppe	24
Champignoncremesuppe	26
Kürbissuppe	27
Linsensuppe	28
Salate	29
Thunfisch-Gurken-Salat	29
Spinatsalat mit Wassermelone und Hirtenkäse	30
Bohnen-Erbсен-Mais-Salat	31
Salat mit Süßkartoffeln, Oliven und Avocadomus	32
Salat mit Kürbis und Popcorn	34
Rote-Bete-Rohkostsalat	35
Beeriger Blattspinat-Salat	36
Vegetarisch und vegan	37
Griechisches Rührei	37
Gebackene Süßkartoffeln mit Tsatsiki	38
Zucchini-Karotten-Rösti	39
Gemüsenudeln mit Avocadocreame	40
Gebackene Pastinaken mit Sour Cream	41
Gefüllte Portobello-Pilze	42
Vegetarisches Curry	44
Gemüse-Mozzarella-Spieße	46
Brokkoli- und Blumenkohlsteaks mit Guacamole	47
Veganes Curry	48

Mit Fleisch, Wurst und Schinken	49
Deftige Pfannkuchen	49
Hackbällchen in Tomatensauce mit Blumenkohl- püree	50
Schweinekotelett mit Selleriepüree und grünen Bohnen	52
Gulasch mit gedünstetem Gemüse	53
Gefüllte Zucchini mit Tomatensoße	54
Kohlrabi-Hack-Auflauf	56
Krautauflauf	57
Hachis Parmentier	58
Pizza-Muffins	59
Gefüllte Zucchini im Schinkenmantel	60
Mit Fisch und Garnelen	61
Thunfischfrikadellen	61
Fischfrikadellen mit Meerrettich-Dill-Dip	62
Fisch mit Gemüsekruste	63
Lachs-Paprika-Päckchen mit Dillsauce	64
Scharfe Garnelenpfanne mit Kräutersauce	65
Frittata-Schnitten mit Lachs und Gemüse	66
Mit Huhn und Pute	67
Kürbis-Hähnchen-Topf	67
Hähnchen-Blumenkohl-Pfännchen	68
Hähnchen-Zucchini-Spieße mit Kräuter-Dip	71
Zucchini-Tomaten-Hähnchen-Auflauf	72
Gebratene Hähnchenbrustfilets mit Tomatensalsa	73
Hähnchen-Brokkoli-Pfanne mit Kräutersauce	74
Hähnchen-Curry	76
Süßspeisen und Desserts	77
Pflaumencrumble	77
Pfannkuchen mit Zimtcreme und Heidelbeeren	78
Kirschaufauf	79
Erdbeer-Kühlschranktorte	80
Schokocreme	82
Schnelles Beeren-Eis	83
Vegane Schoko-Popsicles	84
Brot und Brötchen	85
Fladenbrot (indische Art, kross gebacken)	85
Saaten-Knäcke Brot	86
Dunkles Mischbrot	87
Süßes Kürbisbrot	88
Aufstriche und Dips	89
Rote-Bete-Aufstrich	89
Cremiger Chili-Dip	90
Schinkenaufstrich	91
Rotes Pesto	92
Paprika-Dip	93
Danksagung	94