

DORIS MULIAR

SCHLANK AUF KNOPFDRUCK

Abnehmen mit dem Thermomix®

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

© des Titels »Schlank auf Knopfdruck« (1977) 3-7423-1031-6]
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



INHALT

7	Vorwort
9	Elf Punkte für Ihre Sicherheit
10	Zum Umgang mit diesem Buch
11	Was bedeutet Low Carb?
12	Versteckte Kohlenhydrate
14	Proteine helfen beim Abnehmen
16	Nicht auf Fett verzichten!
17	Wie fange ich an?
18	Wochenplan für den Low-Carb-Einstieg
19	Abnehmen nach Punkten
20	Low Carb und Intervallfasten
21	Wie funktioniert Intervallfasten?
22	Gesundheitliche Aspekte des Intervallfastens
23	Tipps für den Einstieg in das Intervallfasten

25 FÜR DEN NOTFALL: BRÜHE UND SNACKS

26	Paste für Gemüsebrühe
30	Paste für Hühnerbrühe

31 FRÜHSTÜCK, BRUNCH UND LUNCH

32	Blumenkohlaufrisch
33	Paprikaaufrisch
34	Brokkoliaufrisch
36	Auberginenaufstrich
38	Bärlauchaufrisch
39	Rote-Bete-Aufrisch
40	Avocado-creme mit Rucola
41	Chiapudding mit Granatapfelkernen
42	Mandelmus
43	Kakao-Mandelcreme
44	Möhrenbrot



- 46 Zucchini Brot
- 48 Soufflé-Pancakes
- 49 Beerenobst mit Chiajoghurt
- 50 Spinat-Pancakes
- 51 Kräuter-Frittata mit Tomaten und Rucola
- 52 Eierküchlein mit Rucola und Schafskäse
- 53 Käse-Omelette
- 54 Eier-Muffins
- 55 Kürbis-Muffins
- 56 Omelette mit Brokkoli
- 58 Omelette-Grundrezept
- 59 Hüttenkäseaufstrich »italienisch«
- 60 Omelette mit Zucchini und Pilzen
- 62 Gefüllte Eier mit Schinken
- 64 Gefüllte Eier mit Avocado und Lachs
- 66 Hähnchenterrine mit Pistazien
- 68 Quark-Kräuter-Terrine
- 69 Kräuterrolle mit Lachs
- 70 Lachsterrine
- 71 Geflügelleberwurst im Glas
- 72 Spargelcreme im Glas mit Garnelen
- 74 Erbsencocktail mit Radieschen
- 76 Kräuter-Muffins
- 77 Käse-Scones
- 78 Schinken-Eier-Muffins mit Paprika
- 80 Spinat-Muffins mit Schafskäse
- 82 Blumenkohl-Nuggets
- 83 Gedünstete Zucchini mit Knoblauchfenchel
- 84 Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt
- 86 Rotkohlrohkost mit Möhren und Granatapfel
- 87 Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren
- 88 Gemüseröstis mit Halloumi
- 90 Gefüllte Avocado mit Thunfisch
- 91 Thunfischsalat mit Pinienkernen
- 92 Mangold in Zitronenöl
- 94 Blumenkohlsalat mit Spinat



95 SUPPEN

- 96 Babyspinatcreme
- 97 Kalte Gurkensuppe mit Kefir
- 98 Gazpacho
- 100 Grüne Gazpacho
- 102 Fenchel-Sahne-Suppe mit Nüssen
- 103 Grünkohl-Suppe mit Minze und Mandeln
- 104 Lauchsuppe mit Cajun-Shrimps
- 106 Tomaten-Paprika-Suppe
- 108 Blumenkohl-Kurkuma-Suppe mit Pesto
- 110 Gulaschsuppe mit Gemüse
- 112 Brokkolisuppe mit Topinambur und Pinienkernen
- 114 Spargelsuppe mit Kresse
- 116 Capresesuppe
- 118 Gurken-Avocado-Creme mit Garnelen
- 120 Kürbissuppe mit Salbei-Nuss-Pesto

121 FLEISCH

- 122 Rinderbällchen in Tomatensauce
- 123 Rindergulasch mit Pilzen und Schalotten
- 124 Lammlachse in Wirsingblättern
- 126 Putencurry »Vindaloo«
- 128 Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Tomaten
- 130 Hähnchenbrust mit Spinat und Kokos-Curry-Sauce
- 132 Hähnchenbrust all'arrabbiata
- 134 Rinderragout mit Paprika

135 FISCH

- 136 Thunfisch-Kokos-Chowder
- 138 Lachs mit grünem Spargel und Ricotta-Käse-Sauce
- 139 Fischragout mit Safran und Kokosmilch
- 140 Lachs auf Spinat-Zucchini-creme
- 141 Fischeintopf provençal
- 142 Lauchquiche mit Räucherlachs



- 144 Schellfisch mit Lauch in Senfsauce
- 146 Gedünsteter Lachs mit Salatpesto
- 148 Fischfrikadellen mit Joghurtsauce
- 150 Seelachs mit Kräutereiern
- 152 Kabeljaufilet mit Mangold

153 GEMÜSE

- 154 Blumenkohl in Safransauce
- 155 Geschmorter Rotkohl mit Walnüssen
- 156 Blechkuchen Elsässer Art
- 158 Zucchini-Kasserolle
- 160 Kohlrabi-Gratin
- 162 Blumenkohlreis mit Gemüse
- 164 Ratatouille
- 165 Sauerkraut mit Paprika und Sellerie
- 166 Blumenkohl-Pizza
- 168 Auberginen-Curry
- 170 Gedünsteter Fenchel in Macadamiasauce
- 172 Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Spinat
- 174 Kräuter-Zucchini-Auflauf mit Käsekruste

175 DESSERTS

- 176 Quarkkuchen mit Himbeeren
- 178 Brownies
- 179 Marmorkuchen
- 180 Beerentorte mit Sahnecreme
- 182 Ricottakuchen mit Heidelbeeren
- 184 Hüttenkäse mit Himbeeren
- 185 Erdbeersofteis
- 186 Orangen-Zabaglione
- 187 Panna cotta mit Mango
- 188 Mangopudding mit Chiasamen
- 189 Zutatenregister