

VERONIKA PICHL

MIX DICH LEICHT MIT DEM THERMOMIX®

70 schnelle Rezepte
zum Abnehmen und Genießen

riva

Inhalt

Leicht, gesund und kalorienbewusst kochen mit dem Thermomix®	7
Tipps	8
Zum Umgang mit diesem Buch	10
Porridge, Müsli und Co.	11
Overnight Oats	11
Bananen-Mandel-Porridge	12
Müsliriegel	13
Haferkekse	14
Smoothies	15
Schoko-Smoothie	15
Grüner Smoothie	16
Beeren-Bananen-Smoothie	17
Erfrischender Erdbeer-Smoothie	17
Kunterbunte Smoothie-Bowl	18
Suppen	19
Zucchini-suppe	19
Gemüsesuppe	20
Champignoncremesuppe	22
Kürbissuppe	23
Linsensuppe	24
Salate	25
Thunfisch-Gurken-Salat	25
Spinatsalat mit Wassermelone und Hirtenkäse	26
Bohnen-Erbsen-Mais-Salat	27
Salat mit Süßkartoffeln, Oliven und Avocadomus	28
Salat mit Kürbis und Popcorn	30
Rote-Bete-Rohkostsalat	31
Beeriger Blattspinat-Salat	32
Vegetarisch und vegan	33
Griechisches Rührei	33
Gebackene Süßkartoffeln mit Tsatsiki	34
Zucchini-Karotten-Rösti	35
Gemüsenudeln mit Avocadocreme	36
Gebackene Pastinaken mit Sour Cream	37
Gefüllte Portobello-Pilze	38
Vegetarisches Curry	40
Gemüse-Mozzarella-Spieße	42
Brokkoli- und Blumenkohlsteaks mit Guacamole	43
Veganer Curry	44
Mit Fleisch, Wurst und Schinken	45
Deftige Pfannkuchen	45
Hackbällchen in Tomatensauce mit Blumenkohlpuree	46

Schweinekotelett mit Selleriepüree und grünen Bohnen	48
Gulasch mit gedünstetem Gemüse	49
Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce	50
Kohlrabi-Hack-Auflauf	52
Krautauflauf	53
Hachis Parmentier	54
Pizza-Muffins	55
Gefüllte Zucchini im Schinkenmantel	56
Mit Fisch und Garnelen	57
Thunfischfrikadellen	57
Fischfrikadellen mit Meerrettich-Dill-Dip	58
Fisch mit Gemüsekruste	59
Lachs-Paprika-Päckchen mit Dillsauce	60
Scharfe Garnelenpfanne mit Kräutersauce	61
Frittata-Schnitten mit Lachs und Gemüse	62
Mit Huhn und Pute	63
Kürbis-Hähnchen-Topf	63
Hähnchen-Blumenkohl-Pfännchen	64
Hähnchen-Zucchini-Spieße mit Kräuter-Dip	67
Zucchini-Tomaten- Hähnchen-Auflauf	68
Gebratene Hähnchenbrustfilets mit Tomatensalsa	69
Hähnchen-Brokkoli-Pfanne mit Kräutersauce	70
Hähnchen-Curry	72
Süßspeisen und Desserts	73
Pflaumencrumble	73
Pfannkuchen mit Zimtcreme und Heidelbeeren	74
Kirschauflauf	75
Erdbeer-Kühlschranktorte	76
Schokocreme	78
Schnelles Beeren-Eis	79
Vegane Schoko-Popsicles	80
Brot und Brötchen	81
Fladenbrot (indische Art, kross gebacken)	81
Saaten-Knäcke Brot	82
Dunkles Mischbrot	83
Süßes Kürbisbrot	84
Aufstriche und Dips	85
Rote-Bete-Aufstrich	85
Cremiger Chili-Dip	86
Schinkenaufstrich	87
Rotes Pesto	88
Paprika-Dip	89
Rezeptübersicht mit Nährwerten	90

© 2022 der Thies „Mitteldrückt mit dem Thiermarkt“ von Kenia Pflü (ISBN 978-3-7423-2011-7) by haw Verlag
 München Verlagsgesellschaft GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.haw.de