

**SILKE KAYADELEN**

Die Abnehmexpertin und Trainerin,  
bekannt aus *The Biggest Loser*

**MIT HEINER ROMBERG**

**DAS  
BIKINI  
BOOTCAMP**

**REZEPTBUCH  
MIT UND OHNE THERMOMIX®**

**63 NEUE REZEPTE IN 2 VARIANTEN**

**riva**

## EINLEITUNG

# ERST "NEE, WIRKLICH NICHT", DANN "JA, ICH WILL!" - LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK?!

Sehr gut erinnere ich mich noch an meine frühere Einstellung zum Thermomix®, der „Küchenmaschine de luxe“. Das Gerät wird geliebt oder gehasst, und das jeweils mit ganzer Leidenschaft. Und ich für meinen Teil hasste dieses Gerät bzw. war endlos genervt von jeder neuen auch so begeisterten Thermomix®-Besitzerin. Auch meine Freundin schwärmte von ihrem Thermomix®, und ich dachte nur, „oh Gott, jetzt ist sie auch eine von ‚denen‘“.

Natürlich störte mich schon der Preis von gut über 1300 Euro (für ein Küchengerät! Da fährt man doch lieber in den Urlaub, oder?), doch eigentlich ging es mir mehr ums Prinzip:

**WEIL AUF EINMAL "ALLE" EINEN HABEN UND SO BEGEISTERT SIND, MUSS ICH AUCH EINEN KAUFEN?!**

Plötzlich kann mit dem Gerät also jeder kochen, und das so ganz nebenbei, während „Frau“ z. B. duschen geht oder andere tolle Sachen macht. Ich hatte gegen alle Argumente ein Gegenargument und war fest davon überzeugt, auch in ferner Zukunft keinen „Wunderkocher“ zu besitzen. Warum wird nur so für ein Gerät geschwärmt, welches für viel Geld Smoothies, Suppen und Salate macht? Ich dachte mir immer, meine Smoothies kann ich wunderbar mit meinem Küchenmixer machen und Suppen lassen sich



doch mit dem Pürierstab schön fein pürieren.

Dann kam der Tag, an dem einfach alles anders wurde. Heiner und ich waren zum Essen bei Freunden eingeladen. Es war ein toller Abend und das Essen war grandios. Doch dann gab es den Nachtschicht. Es gab Zabaione; eigentlich wollte ich kein Dessert und Zabaione ist nicht meine Lieblingswahl. Es ist allerdings Heiners Lieblingsdessert: Jeder Abend bei unserem Lieblingsitaliener endet bei Heiner mit einer Zabaione.

Die Frauen gingen also in die Küche, und ich schaute mir an, wie im Thermomix® die Zabaione entstand. Wumms, ich war gefangen, gefangen in der Welt des Thermomix®. Ich war begeistert, wie einfach es war und wie gut es geschmeckt hat. Wir saßen kaum im Auto, da waren meine ersten Worte zu Heiner: „Ich möchte einen haben.“

Seitdem habe ich einen und es ist einfach nur genial.

Warum? Nun, kurz gesagt, mit dem Thermomix® koche ich wieder Sachen, die ich seit Langem nicht mehr gekocht habe, weil sie mir zu aufwändig waren. Sie

gelingen meistens, es macht weniger Arbeit und schmeckt immer.

Überrascht war ich auch davon, wie einfach unsere ersten BBC(Bikini-Bootcamp)-Rezepte mit dem Thermomix® herzustellen waren, und da entstand die Idee zu diesem neuen Buch.

**ÜBRIGENS: UNSER THERMOMIX® HAT JETZT EINEN NAMEN: UNSERE "USCHI"**

Heiner und ich möchten uns an dieser Stelle auch noch mal sehr herzlich bei einer Freundin für ihre Hilfe zu diesem Buch bedanken: meine liebe Silke Wagner, die von Anfang an eine bekennende BBCLerin ist. Sie hat uns sehr bei diesem Rezeptbuch geholfen. Ihr Feedback, ihre Ideen, ihre Leidenschaft zum Kochen und zu unserem Programm sowie ihre positive Art sind auch in dieses Buch eingeflossen.

Danke,

*deine Silke und dein Heiner*

# DAS BIKINI- BOOTCAMP (BBC) – SEINE AUTOREN UND MACHER





**Silke Kayadelen** studierte Sport und Biologie. Im Jahr 1988 nahm sie als aktive Taekwondo-Kämpferin an den Weltmeisterschaften in Seoul teil. Zudem war sie mehrfach nationale und internationale Meisterin in dieser Sportart. Nach Beendigung ihrer sportlichen Laufbahn wandte sie sich der Arbeit mit übergewichtigen Menschen zu. In dieser Funktion war sie im Fernsehen in mehreren Abnehmformaten wie „Secret Eaters“, „The Biggest Loser“ u. a. als Coach und Trainerin zu sehen. Silke betreibt in Velbert ihr eigenes Fitness- und Gesundheitszentrum.

**Dr. Heiner Romberg** studierte Pharmazie und Medizin und arbeitete 35 Jahre als Allgemeinmediziner in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Ernährungs- und Sportmedizin. Er ist ehemaliger deutscher Meister im Zehnkampf und gehörte der deutschen Zehnkampf-Nationalmannschaft an. Zudem war er erfolgreicher Kugelstoßer und ist in seiner Altersklasse einer der weltbesten Athleten. Seit mehreren Jahren bildet er mit Silke nicht nur privat, sondern auch beruflich ein kongeniales Paar.

# BIKINI-BOOTCAMP – EIN KURZER ÜBERBLICK

All jenen, die unser erstes Buch *Das Bikini-Bootcamp* nicht gelesen haben, stellen wir hier kurz unsere Methode und die wichtigsten Inhalte vor.

In unserem Intensivprogramm, also dem Bikini-Bootcamp (BBC), stellst du dein Ernährungsverhalten erst mal für genau 21 Tage komplett um. Dazu kommen tägliche Sporteinheiten. Das Ganze kann bei Bedarf mehrfach wiederholt werden.

Am Anfang steht ein **Bodycheck**, bei dem du deine Größe und dein Gewicht schriftlich und auch in Bildern festhältst. Mit einem **Fitnessstest** dokumentierst du Deine momentane Leistungsfähigkeit. Diesen Test, ebenso wie den Bodycheck, wirst du am Ende des Camps wiederholen, um Deine Fortschritte zu erkennen.

Bevor es dann losgeht, ist dem Camp ein **Cleaning Day** (siehe Seite 26) vorgeschaltet, der dich und dein Verdauungssystem auf die nächsten Tage vorbereitet. Und dann fällt der Startschuss!

Jeder Tag ist von uns durchstrukturiert. Täglich sind drei Mahlzeiten eingeplant. Diese werden bewusst nicht in „morgens“, „mittags“ und „abends“ aufgeteilt (außer am Cleaning Day). Wir bezeichnen sie lediglich als Mahlzeit 1, Mahlzeit 2 und Mahlzeit 3. Denn wir wollen niemandem vorschreiben, zu welcher Tageszeit welche Mahlzeit zu wählen ist. Sie sind also frei austauschbar. Aber wir empfehlen mit der Benennung als Mahlzeit 1, 2 und 3 eine bestimmte Reihenfolge: Mahlzeit 1 ist ein typisches Frühstück (zum Beispiel ein Smoothie oder ein Müsli) und Mahlzeit 3 enthält in der Regel weniger Kohlenhydrate als Mahlzeit 2 und ist daher besonders gut als Abendessen geeignet.



## ERNÄHRUNG

Bei unserer Ernährungsweise handelt es sich um eine gesunde Mischkost. Es gibt keine Verbote, nur auf Zucker, Süßspeisen und Alkohol wirst du im Camp verzichten. Für den kleinen Hunger zwischendurch gilt: „Gemüse – all you can eat!“ Darüber hinaus sind drei Stück Obst täglich erlaubt. Als Snack für unterwegs nimm dir am besten immer eine Portion Mandeln mit. Mit der BBC-Ernährung nimmst du täglich ca. 1250 kcal zu dir. Muss eine Mahlzeit einmal ausfallen, so kannst du auf unseren Bikini-Bootcamp-Shake (siehe Seite 80) zurückgreifen, den wir extra für solche Fälle entwickelt haben.

## SPORT

Körperlich wirst du fit mit HIIT, das ist hochintensives Intervalltraining. Täglich zwei HIIT-Einheiten sowie eine Kraftereinheit warten auf dich. Unserem ersten Buch *Das Bikini-Bootcamp* liegt eine DVD bei, zudem ist eine weitere DVD mit etwas anspruchsvolleren Übungen erschienen. Der Zeitaufwand für unser Intensivprogramm beträgt etwa 60–75 Min. pro Tag (es ist halt ein Bootcamp). In diesem Buch konzentrieren wir uns allerdings auf neue Rezepte, die am besten mit dem Thermomix® zubereitet werden.

## TEATIME

So nennen wir unsere kurze Besinnungspause am Tag, die nur dir gehört. Dann heißt es: Füße hochlegen und bei einer Tasse Tee entspannen.

## BEST OF AUSREDEN

Wer kennt sie nicht, die Ausreden. Wir geben Tipps, wie man ihnen entgegentritt.

## MOTIVATIONSSPRÜCHE

Beginne morgens mit einem Gedanken, der dich leicht durch den Tag trägt.

## SPECIAL TASK

Das sind kleine Extraaufgaben, die nicht alltäglich sind. **Challenges** gibt es am Tag 3, 10 und 17 in Form einer besonderen sportlichen Herausforderung. Und schließlich sind die Tage 7, 14 und 21 **Wiegetage**.

Das sind also die Bausteine unseres Konzeptes. Weitere grundlegenden Informationen findest du in

*Das Bikini-Bootcamp*. Und in *Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch* finden sich noch mehr Rezepte.



# BIKINI- BOOTCAMP – DAS ONLINEPROGRAMM

Im Herbst 2017 haben wir etwas umgesetzt, auf das wir besonders stolz sind. Seitdem gibt es das BBC auch als Onlineprogramm. Du musst dir das Onlineprogramm wie einen digitalen BBC-Tageskalender vorstellen. Für jeden der 21 Tage sind dort die bebilderten Kraftübungen mit einer Schritt-für-Schritt-Erklärung sowie den dazugehörigen Workout-Videos hinterlegt.

**Der Clou dabei ist:** Du meldest dich nur einmal an und hast anschließend für immer Zugriff auf die Inhalte. Wann du willst und wo du willst. Mit all deinen digitalen Endgeräten, also zum Beispiel deinem Smartphone oder deinem Tablet. Stell dir vor, du bist für ein paar Tage auf Reisen und übernachtet in einem Hotel, willst aber nicht auf dein BBC-Programm verzichten. Anstatt das Buch und die DVD einzupacken, kannst du in deinem Hotelzimmer einfach dein Tablet aufstellen und die Übungen nachmachen.

Das BBC-Onlineprogramm findest du auf unserer Website:

[www.das-bikini-bootcamp.de/challenge](http://www.das-bikini-bootcamp.de/challenge)

# DER BIKINI-BOOTCAMP-SHAKE

Immer wieder, wenn wir uns mit BBClern unterhalten, hören wir den Satz: „Es fehlt einfach die Zeit!“ Viele Frauen haben nicht die Zeit, sich in Ruhe eine BBC-konforme Mahlzeit zuzubereiten. Sei es, weil sie beruflich sehr eingespannt sind oder sich um ihre Familie kümmern müssen.

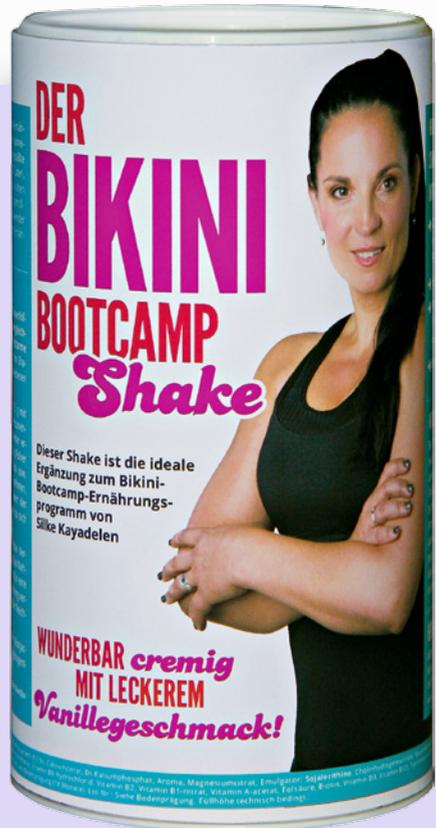
Genau für dieses Problem haben wir unseren Bikini-Bootcamp-Shake entwickelt.

Er ist schnell und einfach zubereitet. Du gibst zu 350 ml fettarmer Milch und einem TL Rapsöl 25 g des Pulvers und schüttelst das Ganze in einem Shaker einige Sekunden kräftig durch. Alternativ kannst du statt Milch auch Wasser verwenden. Eine Portion des Shakes kommt auf 275 kcal (mit Milch) bzw. 104 kcal (mit Wasser).

Der Shake ist fettarm, hält dich lange satt und besteht zum Großteil aus Eiweiß. Damit trägt er zum Erhalt deiner Muskelmasse bei. Denn denk immer daran: Muskelmasse ist der Fettverbrenner Nummer eins!

**Den Shake findest du auf unserer Website:**

[www.das-bikini-bootcamp.de/der-shake/](http://www.das-bikini-bootcamp.de/der-shake/)



# DIE WICHTIGSTEN PUNKTE FÜR DIE HANDHABUNG UND DEINE SICHERHEIT

Wahrscheinlich kennst du dich bestens mit dem Thermomix® aus und hast ihn auch schon in deinen Alltag integriert. Falls du den Thermomix® länger nicht benutzt hast oder ihn erst seit Kurzem besitzt, hier zu deiner eigenen Sicherheit die Gebrauchsanweisung. Bitte lies sie dir noch einmal genau durch. Wir haben hier sicherheitshalber die wichtigsten Bedienungstipps und Vorsichtsmaßnahmen für den TM5 zusammengefasst.

## ZERKLEINERN UND PÜRIEREN

Setze immer den Messbecher als Spritzschutz ein. Beim Zerkleinern

von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen etc. besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer. Verwende den Spritzschutz auch, wenn du vier oder mehr Portionen Suppe kochst – da kann es ebenfalls spritzen.

## HEISSER MIXTOPFINHALT (ÜBER 60 °C)

Bei heißem Mixtopfinhalt nicht sofort im Turbomodus pürieren und die Drehzahl nur langsam, aber stetig erhöhen.



## MAXIMALE FÜLLSTANDSMARKIERUNG

Bitte beachte die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist vom Hersteller für 2,2 l ausgelegt (TM5).

## ENTRIEGELUNG DES MIXTOPFDECKELS

Der Mixtopfdeckel entriegelt sich automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuche nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.

## DAMPFGAREN (VAROMA)

Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden. Es kann sonst kein Dampf entweichen.

Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Bitte lass deshalb immer einige Schlitze im Boden frei. Gib bitte genügend Wasser für die Dampfungwicklung in den Mixtopf. Setze stets den Varomadeckel auf und achte darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

## RÜHREINSATZ

Der Schmetterling (Rühreinsatz) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der

Sattel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.

## KEINE ANDEREN RÜHRWERKZEUGE VERWENDEN

Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem „Kragen“ so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommt.

## REINIGUNG DES MIXTOPFES

Wenn du den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen möchtest, gehe bitte sehr vorsichtig mit dem Mixmesser um. Die Messer sind sehr scharf, es besteht Verletzungsgefahr!

## AUFBEWAHRUNG DES THERMOMIX®

Stelle den Thermomix® bitte immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche; die meisten Besitzer räumen dem Gerät sehr schnell einen festen Platz in der Küche ein. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen kann der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleibe bei diesen Arbeitsschritten neben deinem Gerät.

# GENERELLES ZU DEN REZEPTEN

Alle Rezepte für die 21 Tage des Bikini-Bootcamps sind für 1 Portion berechnet.

Da bei uns das Prinzip „Gemüse – all you can eat!“ gilt, kannst du deine Mahlzeiten immer mit mehr Gemüse zubereiten, als im Rezept angegeben ist.

Unsere Rezepte lassen sich zwar mit dem Thermomix® (ausgelegt sind sie für den TM5) noch schneller und leichter zubereiten, aber wir erläutern auch die alternative Zubereitung mit herkömmlichen Küchengeräten.

Die nun folgenden Rezepte sind aufgeteilt in Mahlzeit 1, Mahlzeit 2, Mahlzeit 3. Dies entspricht der Reihenfolge Frühstück, Mittagessen

und Abendessen, wobei man die Mahlzeiten im Bikini-Bootcamp grundsätzlich zu sich nehmen kann, wann man möchte und wenn der Hunger drückt.

Wir empfehlen jedoch mit der Benennung als Mahlzeit 1, 2 und 3 eine bestimmte Reihenfolge: Mahlzeit 1 ist ein typisches Frühstück (zum Beispiel ein Smoothie oder ein Müsli) und Mahlzeit 3 enthält in der Regel weniger Kohlenhydrate als Mahlzeit 2 und ist daher besonders gut als Abendessen geeignet.

Wer das Bikini-Bootcamp mit diesem Buch komplett durchziehen möchte, dem empfehlen wir daher, sich an den 21-Tage-Ernährungsplan (siehe Seite 29) zu halten.

# THERMOMIX® - BASICS

Der Thermomix® hat viele Vorzüge: Zunächst einmal vereinfacht, verkürzt und erleichtert er das Kochen an sich. Da die Zubereitung von Nahrung so angenehm und fast wie von selbst passiert, gelingt das Kochen mit frischen Zutaten jedem. Leider sind in Fertig-, aber auch in Milchprodukten, Bouillon und Gewürzmischungen zahlreiche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, unnötige

Binde- bzw. Süßungsmittel zu finden, das ist weitläufig bekannt. Die einzige Chance, diesen Zusätzen einigermaßen zu entkommen, ist, so viel wie möglich selbst herzustellen. Und genau das ist mit dem Thermomix® ein Kinderspiel. Mit dem Thermomix® lassen sich Mahlzeiten sowie einzelne Teilrezepte schnell, preiswert und ernährungsbewusst zubereiten. Hier nur einige Beispiele:

- *Würzmischungen*
- *Kräutersalze*
- *Pestos*
- *Saucen*
- *Pasten*
- *Aufstriche*
- *Marmeladen / Fruchtaufstriche*
- *(Mandel-, Kokosnuss-, Walnuss-, Haselnuss-)Drinks*
- *u. v. m.*

Meine Favoriten sind der Mandeldrink und meine selbstgemachte Gemüsepaste. Deshalb möchte ich

euch diese beiden Grundrezepte als Erstes vorstellen.

# MANDELDRINK

## ZUTATEN FÜR 1 L

- 300 g Mandeln (ganz und ungeschält)
- 1 l Wasser
- Salz

Meinen ersten Mandeldrink habe ich vor ca. 2 Jahren selbst hergestellt. Ich habe einfach nach Alternativen gesucht, denn gekaufte Produkte waren mir meistens zu süß und sie enthalten für meinen Geschmack zu viele Konservierungsstoffe.

Damals habe ich noch mit einem Hochleistungsmixer gearbeitet. Jetzt, seitdem unsere „Uschi“ einen festen Platz in unserer Küche gefunden hat, kaufen wir kaum noch Nussdrinks.

### MIT THERMOMIX®

Die Mandeln in eine Schüssel füllen und mit Wasser bedecken. Über Nacht stehen lassen, sodass sie gut einweichen können, das ist sehr wichtig. Das Wasser abgießen und die Mandeln gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Mandeln mit Wasser sowie 1 Prise Salz in den Mixtopf geben, alles 1 Min. / Stufe 10 zerkleinern. Den Drink mehrmals durch ein feines Sieb in ein hohes Gefäß abgießen und auch das verbliebene Mandelmus gut ausdrücken. Den Mandeldrink in eine verschließbare Glasflasche umfüllen. Der Mandeldrink hält sich im Kühlschrank ca. 4-5 Tage.

### OHNE THERMOMIX®

Die Mandeln in eine Schüssel füllen und mit Wasser bedecken. Über Nacht stehen lassen, sodass sie gut einweichen können, das ist sehr wichtig. Das Wasser abgießen und die Mandeln gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Die Wasser-Mandel-Mischung in einen Hochleistungsmixer geben und so lange pürieren, bis eine weiße Flüssigkeit ohne Stücke entsteht. Ein Baumwolltuch über ein Sieb legen und den Mandeldrink durch das Tuch passieren. Die Masse gut abtropfen lassen und auspressen, sodass die gesamte Flüssigkeit verwendet wird. Den Mandeldrink in eine verschließbare Glasflasche umfüllen. Der Mandeldrink hält sich im Kühlschrank ca. 4-5 Tage.



**Tipps:** Das ausgepresste Mandelmus kann ebenfalls weiterverwendet werden, etwa als Zugabe zu Brot- oder Keksteigen oder in kleinen Mengen als Bestandteil des morgendlichen Müslis. Es ist eigentlich zu schade zum Wegwerfen, da es noch alle wertvollen Nährstoffe der Mandeln enthält.

Das Mandelmus durch einen Nussmilchbeutel (erhältlich beispielsweise in Drogeriemärkten) passieren, dann wird der Drink noch feiner. Auch die Herstellung jedes anderen Nussdrinks ist ähnlich unkompliziert: Such dir einfach deine Lieblingsnussorte aus und folge den oben beschriebenen Schritten.