

Veronika Pichl

Mix dich leicht

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

riva

Thermomix® und Weight Watchers®: Ein echtes Dream-Team

Das erfolgreiche Weight-Watchers®-Abnehmkonzept ist Menschen auf der ganzen Welt ein Begriff. Und das ist nicht allein der erfolgreichen Marketingstrategie des bereits 1963 gegründeten Unternehmens geschuldet. Vielmehr hängen Erfolg sowie Bekanntheit und Beliebtheit der Weight-Watchers®-Methode damit zusammen, dass das renommierte Abnehmprogramm eines kann: Es funktioniert!

Dabei ist es egal, ob sich Teilnehmer für die Weight-Watchers®-Gruppentreffen als zusätzliche Abnehm motivation, für die Online-Variante oder die Smartphone-App des Programms entscheiden.

Schließlich ist der Kern des Konzepts und der Schlüssel zum Abnehmerfolg immer gleich:

Mithilfe eines cleveren Punktesystems macht Weight Watchers® die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten leichter. Ohne kompliziertes Zählen von Kalorien oder Kohlenhydraten ermöglicht es das Programm, Essgewohnheiten zu verbessern und kommt dabei ohne demotivierende Verbote und Einschränkungen aus. Fast wie von selbst und ohne Zwänge verbessern sich so die Ernährungs- und oft auch Lebensgewohnheiten der Teilnehmer und machen dauerhafte Abnehmerfolge möglich.

Ganz ohne Fleiß geht es aber auch bei Weight Watchers® nicht. Obwohl Abnehmwillige mit dem Programm weder hungern noch verzichten müssen, wird meist etwas mehr Eigeninitiative in der Küche erforderlich, um gesunde, Weight-Watchers®-taugliche Zutaten in leckere Gerichte zu verwandeln. Schließlich baut das Konzept insbesondere auch darauf auf, ungesunde Dickmacher – beispielsweise in Form von herkömmlichen Snacks und Fertiggerichten – gegen frische, vollwertige Mahlzeiten zu ersetzen.

Und genau da liegt oft das Problem: Selbst wenn der Wille, ungesunde Essgewohnheiten endlich abzulegen, vorhanden ist, fehlt es oft einfach an der Zeit, um frische Gerichte zu kochen.





Doch daran muss der Abnehmerfolg nicht mehr scheitern. Schließlich bekommt das Weight-Watchers®-Konzept tatkräftige, effektive und vor allen Dingen zeitsparende Unterstützung von einer anderen innovativen Erfindung: dem Thermomix®! Wie das Weight-Watchers®-Konzept funktioniert und was den Thermomix® zum idealen Abnehmpartner macht? Ganz einfach!

Abnehmen mit Weight Watchers®

Viele Dinge fallen gemeinsam mit Gleichgesinnten einfach leichter. Das bemerkte auch die Weight-Watchers®-Gründerin Jean Nidetch, der das Abnehmen zusammen mit ihren Freundinnen einfach viel besser gelang. Aus dieser simplen Erkenntnis entstand schließlich das Weight-Watchers®-Konzept, das zu Beginn in erster Linie auf Gruppentreffen und den Erfahrungsaustausch zwischen Abnehmwilligen setzte.

Mittlerweile hat sich Weight Watchers® jedoch zu einem ganzheitlichen Abnehmkonzept und für viele sogar zu einem echten Lebensgefühl entwickelt. Mit vielen hilfreichen Tools und Ratgebern können mit Weight Watchers® heute nicht mehr nur in der Gruppe, sondern beispielsweise auch alleine mithilfe des Online-Programms oder der Smartphone-App Abnehmerfolge gefeiert werden. Doch wie funktioniert Weight Watchers® überhaupt und warum hat das System so viele Anhänger auf der ganzen Welt?

Diese Fragen lassen sich ganz leicht beantworten: Weight Watchers® funktioniert nachhaltig und ist obendrein nicht einmal eine klassische Diät, bei der man wie so oft auf die geliebten Lebensmittel komplett verzichten muss!



Punkteplan statt Kalorienzählen!

Lebensmittel abwiegen, Kalorien und Kohlenhydrate zählen und streng verbotene Lebensmittel – das macht viele Diäten nicht nur aufwendig, sondern oft scheitert man mit diesen extremen Komplettumstellungen auch schnell. Schließlich bekommt, wer tagelang beispielsweise nur Ananas isst, unweigerlich Heißhunger auf Schokolade oder eine Portion Pommes. Wird das begehrte und verbotene Lebensmittel dann trotz Diät verzehrt, sinkt die Diätmotivation in den Keller, Frustration macht sich breit und die Ananas-Diät wird genauso schnell aufgegeben, wie sie begonnen wurde.

Nicht besser sieht es dann aus, wenn sich nach einseitigen Diäten tatsächlich Abnehmerfolge eingestellt haben. Schließlich sind diese schnell wieder verschwunden, wenn wir zu alten, ungesunden Ernährungsgewohnheiten zurückkehren. Das ist sehr frustrierend, und die vorangegangene Diät ist ebenfalls gescheitert.

Und zugegeben: Einseitige Diäten sind sinnlos. Diäterfolge lassen sich hiermit – wenn überhaupt – nur kurzfristig erreichen. Schließlich ändern kurzfristige Verbote, Hungern und eine einseitige Ernährung nichts an unseren Lebens- und Essgewohnheiten vor und nach der

Diät. Leiden wir chronisch unter ein paar Pfunden zu viel, sind hierfür aber unsere (schlechten) Ernährungsgewohnheiten verantwortlich.

Genau hier setzt das Weight-Watchers®-Konzept an und packt das Übel bei der Wurzel – nämlich bei unseren ungesunden Essgewohnheiten. Deshalb gibt es bei Weight Watchers® keine verbotenen Lebensmittel, kein Kalorienzählen, keine Hunger- oder Fastenzeiten. Stattdessen möchte das Programm mithilfe seines Punktesystems dazu anleiten, gesünderes und besseres Essen zu erlernen, um nachhaltig Gewicht verlieren zu können. Und das geht so:

Jedes Nahrungsmittel oder Gericht hat einen bestimmten Punktwert. Anstatt Kalorien zu zählen, müssen Teilnehmer lediglich auf den Punktwert ihrer Mahlzeiten achten und dürfen eine bestimmte Punktezahl pro Tag nicht überschreiten.

Verbotene Lebensmittel gibt es dabei nicht. Theoretisch lassen sich einige der täglich zur Verfügung stehenden Punkte also auch in ein Croissant, einen Cupcake oder in Schokolade investieren. Lebensmitteltabus sind bei Weight Watchers® nicht vorgesehen.

Und darum funktioniert Weight Watchers®

Der Punktwert eines Nahrungsmittels setzt sich aus den enthaltenen Kalorien sowie dem Eiweiß-, Fett- und Zucker-gehalt zusammen. Gesunde und eiweißreiche Lebensmittel schlagen mit weniger oder gar keinen Punkten zu Buche, während fett- und zuckerreiche Speisen einen hohen Punktwert aufweisen.

Entscheidet sich der Weight-Watchers®-Teilnehmer nun dafür, am Nachmittag zum Beispiel ein Stück Sahnetorte zu essen, bleiben für den restlichen Tag weniger Punkte übrig. Möchte er das vermeiden, gilt es, die Punkte zukünftig sinnvoller einzuteilen.

Schon nach kurzer Zeit fällt es den Teilnehmern des Abnehmprogramms sehr viel leichter, gesunde und eiweißreiche Speisen zu erkennen, Mahlzeiten zu planen, Punkte sinnvoll einzuteilen und das Konzept in den Alltag zu integrieren. Ganz nebenbei findet durch die Bemühung, die Punkte sinnvoll zu verwenden, außerdem eine Ernährungsumstellung auf mehr Obst, Gemüse und eiweißreiche Speisen statt – schließlich haben diese allesamt besonders wenige oder sogar 0 Punkte. Seit 2018 hat Weight Watchers® mehr als 200 nährstoffreiche Lebensmittel als 0-Punkte-Lebensmittel in das Programm aufgenommen. Diese Lebensmittel haben generell 0 Punkte und können bis zur Sättigung gegessen werden.

Zu den 0-Punkte-Sattmachern gehören:

- Obst frisch (oder TK ohne Zuckerzusatz) wie z. B. Äpfel, Bananen, Birnen, Beeren, Kirschen, Kiwis, Zitrusfrüchte, Pflaumen, Weintrauben usw.
- Gemüse frisch (oder Konserve und TK ohne Zusatz von Zucker oder Öl) wie z. B. Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Kohlsorten, Paprika, Pilze, Radieschen, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln usw. Ausnahme: z. B. Kartoffeln mit 2 Punkten pro 100 g.
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, weiße Bohnen usw. und Mais
- Eier
- Fleisch und Aufschnitt von Geflügel wie Hähnchen und Pute als Brustfilet oder Schnitzel (Natur), Geflügelschinken, Putenbrustaufschnitt usw.
- Fisch wie z. B. Forelle, Dorsch, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Pangasius, Rotbarsch, Sardinen, Thunfisch usw., Meeresfrüchte und Garnelen

Gesunde, fettarme Gerichte aus viel Gemüse und beispielsweise eiweißreichem Fisch und Geflügel bereiten sich natürlich nicht von alleine zu. Doch Fertiggerichte und schnelle kalorienreiche Snacks wirken sich ungünstig auf die Weight-Watchers®-Punktebilanz aus. Schließlich kommen solche Lebensmittel meist nicht

ohne Zuckerzusätze und andere Dickmacher aus. Das bedeutet: Wer mit Weight Watchers® dauerhaft erfolgreich sein möchte, sollte auf die frische Zubereitung »punktearmer« Speisen umsteigen.

Schade nur, dass hierfür im stressigen Alltag oft zu wenig Zeit bleibt und das Abnehmvorhaben scheitern lässt. Doch keine Angst! Es gibt einen Retter in der (Zeit-)Not!

Thermomix® macht's möglich – wie eine Küchenmaschine beim Abnehmen hilft

Der Thermomix® ist praktisch und erfreut sich darum – genauso wie das Weight-Watchers®-Programm – großer Beliebtheit. Die Universal-Küchenmaschine kocht, zerkleinert, mixt und dämpft. Doch wie soll sie damit beim Abnehmen helfen?

Ganz einfach: Die smarte Küchenmaschine macht es auch im stressigsten Alltag leicht, einfach gesund und auch noch zeitsparend zu kochen. Nicht nur ermöglicht es der Thermomix®, Hauptspeise und Beilagen in nur einem Schritt gleichzeitig zu garen. Auch hilft er bei Kochvorbereitungen, indem er Gemüse, Kräuter und viele andere gesunde Zutaten zerkleinert, mixt oder püriert. So gelingt selbst das Vorkochen gleich mehrerer Gerichte ohne Stress und Küchenchaos. Besonders gut geeignet ist das Küchentalent außerdem für die Zubereitung von Gemüse und anderer kalorien- und »punktearmer« Lebensmittel wie Fisch

oder magerem Fleisch. Diese lassen sich fettsparend ganz einfach im Thermomix® dämpfen – das spart viele Punkte.

Darüber hinaus lassen sich selbstverständlich auch leckere Weight-Watchers®-taugliche Desserts und echte Sattmacherrezepte mit wenigen Punkten im Handumdrehen im Thermomix® zaubern. Das Beste daran: Nach dem Motto »Rein in den Topf und fertig« reicht es bei vielen gesunden Gerichten schon aus, den Thermomix® mit den richtigen Zutaten zu »füttern«, und das Kochen erledigt sich wie von selbst. Klar, dass auch das Abnehmen mit dem Dream-Team aus Thermomix® und Weight-Watchers®-Programm so gleich viel leichter gelingt und sich selbst in den turbulentesten Tagesablauf bestens integrieren lässt. Was dabei in den Topf gehört und wie lecker Abnehmen sein kann, zeigen unsere abwechslungsreichen Weight-Watchers®-Rezepte für den Thermomix®.

Tipps

... für den Thermomix®

Kräuter zerkleinern

Beim Zerkleinern von Kräutern mit dem Thermomix® sollten Sie darauf achten, dass die Kräuter möglichst trocken sind. Am besten vorher noch etwas kleiner zupfen und auf das laufende Messer einrieseln lassen mit mind. Stufe 5. Auch der Mixtopf sollte trocken sein.

Dünsten/Garen im Varoma

- Beim Garen im Varoma sollte man beachten, dass ausreichend Schlitzte frei sind, damit der Dampf gut durchziehen kann. Hierzu kann man z. B. Besteck unter das eingelegte Gemüse geben, wenn man eine große Menge dünstet.
- Falls man verhindern möchte, dass z. B. Eiweiß beim Dünsten von Fisch oder Fleisch usw. nach unten tropft, sollte man Backpapier auf die Größe des Varoma zuschneiden und unter das Gargut einlegen. Zur Verbesserung der Dampfdurchlässigkeit können Sie das Backpapier vor dem Einlegen nass machen und gut auswringen.

Energie sparen

- Wenn man das Wasser vorher im Wasserkocher aufkocht und dann in den Mixtopf gibt, z. B. zum Dünsten im Varoma oder zum Kochen von Kartoffeln

im Garkorbchen, verkürzt sich die Aufheizzeit und man spart Energie.

- Wird das Gemüse später sowieso zerkleinert, kann man es schon vorher kleiner schneiden, auch das spart Garzeit.

... zum Punktesparen

Magerquark durch Skyr ersetzen

Skyr ist ein traditionelles isländisches Milchprodukt mit einer Konsistenz von etwas festerem Joghurt bzw. cremigem Magerquark. Skyr gehört zu den 0-Punkte-Lebensmitteln mit viel Protein und wenig Fett. Die Verwendung von Skyr anstatt Magerquark spart wertvolle Punkte.

100 g Magerquark bis 0,5 % Fett absolut = 1 Punkt;

100 g Skyr bis 0,2 % Fett = 0 Punkte

Weniger Öl

1 TL = 1 Punkt

1 EL = 4 Punkte

Oft reicht ein Teelöffel Öl zum Andünsten im Thermomix® oder Ausbacken in der Pfanne völlig aus. Verwenden Sie gut beschichtete Pfannen oder fügen Sie einfach 1–2 EL Wasser oder Gemüsebrühe zum Andünsten mit hinzu.

Saure Sahne versus Schmand

Schmand lässt sich geschmacklich sehr gut durch saure Sahne ersetzen. Das spart pro Esslöffel einen Punkt.

1 EL Schmand, 24 % Fett = 2 Punkte

1 EL saure Sahne/Sauerrahm 10 % Fett = 1 Punkt

Süße 0-Punkte-Alternativen zu Zucker

Wer mithilfe des Weight-Watchers®-Konzepts abnimmt, tauscht bekannte Dickmacher gegen gesündere, »punktearme« Lebensmittel aus. In erster Linie verschwinden dabei kalorienreiche sowie besonders fettige Speisen nach und nach vom Speiseplan.

Hat man sich erst einmal daran gewöhnt, fällt es dabei oft gar nicht mehr schwer, Frittiertes gegen Gemüse oder besonders fettige Speisen gegen eine gesündere Alternative zu ersetzen. Schwieriger wird es hingegen, wenn plötzlich die Lust auf Süßes aufkommt.

Bekannt ist schließlich, dass gerade herkömmlicher Haushaltszucker viele Kalorien enthält, uns schnell dick macht und unserem Körper zusätzlich nicht einmal eine nennenswerte Menge an Vitaminen oder Mineralstoffen liefern kann.

Höchste Zeit also, um Haushaltszucker und aus diesem hergestellte Lebensmittel eher seltener zu verzehren oder sie gegen eine Weight-Watchers®-freundliche Süßungsalternative auszutauschen. Doch welche Süße kommt dabei infrage – und weist am besten noch einen Punktwert von 0 auf?

Honig, Agavendicksaft und Co.

Honig und Agavendicksaft gelten als besonders gesunde und natürliche Zuckeralternativen. Und in der Tat hat gerade Honig – im Vergleich zu herkömmlichem Haushaltszucker – durch seinen Gehalt an Vitaminen und Mineralien in puncto Gesundheit die Nase vorn.

Allerdings sind sowohl Honig als auch Agavendicksaft nicht kalorienärmer als Zucker. Dementsprechend müssen beide Süßungsmittel selbstverständlich bei der Punktrechnung berücksichtigt werden und schlagen mit einem Punkt pro Teelöffel zu Buche!

Übrigens: Ganz ähnlich sieht es auch mit braunem Zucker und Rohrzucker aus. Obwohl die Zusammensetzung hier geringfügig anders ist als bei weißem Zucker, handelt es sich dennoch nicht um eine »punktearme« Alternative. Stattdessen müssen auch braune Zuckersorten – genauso wie weißer Zucker – mit 1 Punkt pro 1 TL berechnet werden.

Echte 0-Punkte-Süße

Es gibt jedoch auch Süßungsalternativen, die tatsächlich keine Kalorien liefern und auch in der Punkteberechnung nicht berücksichtigt werden müssen.

Hierzu gehören insbesondere pflanzliche Stevia-Süße (flüssig und in Pulverform) sowie Süßstoffe aus Erythrit, Aspartam, Saccharin und Cyclamat. Insbesondere Cyclamat, Saccharin und Aspartam sind oft als Flüssigsüße oder Süßstofftabletten erhältlich. Erythrit hingegen ist oft in Form von haushaltszuckerähnlichen Kris-

tallen zu haben und optisch und in der Verwendung herkömmlichem Zucker besonders ähnlich.

Obwohl Stevia, Erythrit, Cyclamat, Saccharin und Aspartam keine Kalorien liefern und allesamt einen Punktwert von 0 aufweisen, gibt es bei ihrer Verwendung dennoch etwas zu beachten:

- Einige Stevia-Produkte enthalten den kohlenhydratreichen Zuckeraustauschstoff Maltodextrin! Studieren Sie deshalb die Inhaltsstoffangaben ganz genau.
- Erythrit weist nicht die gleiche Süßkraft auf wie Zucker! In Rezepten kann gewöhnlicher Haushaltszucker darum nicht 1:1 ersetzt werden! 130 g Erythrit ersetzen ca. 100 g Zucker bezüglich der Süßkraft.

- Stevia kann Speisen bei Überdosierung einen unerwünschten lakritzartigen Geschmack verleihen.
- Süßstoffe (Cyclamat, Saccharin und Aspartam) werden vom Körper nicht verwertet und weisen darum keine Nebenwirkungen auf. Die Zuckeraustauschstoffe Erythrit und Stevia können – in größeren Mengen aufgenommen – allerdings Blähungen und Durchfall verursachen.

In den Rezepten verwende ich hauptsächlich Erythrit, da man Zucker meiner Meinung damit sehr gut ersetzen kann und es geschmacklich sehr ähnlich ist. Sie können ein Süßungsmittel nach Ihrem persönlichen Geschmack aussuchen. Falls Sie Zucker, Honig oder Ähnliches verwenden, also keine 0-Punkte-Süße, müssen Sie das allerdings in Ihrer Punkteberechnung mitberücksichtigen.

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:

- Kcal steht für Kilokalorien,
- KH für Kohlenhydrate,
- F für Fett,
- P für Protein.

Außerdem sind vegetarische und glutenfreie Rezepte mit den folgenden Symbolen übersichtlich gekennzeichnet:



vegetarisch



vegan



glutenfrei

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Kakaopulver, Gewürzen usw. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

PORRIDGE, MÜSLI UND CO.

Overnight Oats



Für 2 Portionen

Pro Portion: 5 Punkte • 382 kcal • 47,9 g KH • 13,8 g F • 12,3 g P

150 g fettarme Milch, 1,5 % Fett
200 g griechischer Joghurt, Natur, bis 0,2 % Fett
1 EL Erythrit (oder Süßungsmittel nach Wahl)
1 Msp. Vanillepulver
70 g Haferflocken
100 g Heidelbeeren
1 Banane

1. Milch, Joghurt, Süßungsmittel und Vanillepulver in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 4 vermischen.
2. Haferflocken einwiegen und 5 Sek./Linkslauf/Stufe 2 unterrühren.
3. In zwei Gläser füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten Tag Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
5. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
6. Overnight Oats mit Heidelbeeren und Bananenscheiben belegen und sofort verzehren bzw. als Frühstück oder Nachmittagssnack mitnehmen.



Bananen-Mandel-Porridge



Für 2 Portionen

Pro Portion: 8 Punkte • 321 kcal • 38,7 g KH • 12 g F • 11,3 g P

20 g Mandeln

200 g fettarme Milch, 1,5 % Fett

300 g Wasser

60 g Haferflocken

1 TL Erythrit (oder Süßungsmittel nach Wahl wie z.B. Honig)

1 Banane

1 EL Nuss- oder Saatenmix nach Belieben (z.B. Mandeln, Sonnenblumenkerne, gehackte Hasel- oder Walnüsse)

1. Mandeln in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
2. Milch, Wasser und Haferflocken hinzuwiegen, Erythrit hinzugeben und 10 Min./90 °C/Stufe 2 köcheln lassen. Gegen Ende der Kochzeit ggf. etwas Wasser zugeben, damit der Brei die gewünschte Konsistenz bekommt.
3. Den Brei in Schälchen füllen.
4. Banane schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Nüssen bzw. Saaten auf dem Porridge anrichten.



Müsliriegel



Für ca. 20 Stück

Pro Stück: 4 Punkte • 122 kcal • 9,7 g KH • 6,7 g F • 4,3 g P

3 EL Honig

1 Banane

150 g Apfelmus zuckerfrei

300 g Körnermischung, z. B. Sonnenblumenkerne,
Sesam, Mandeln, Kürbiskerne

100 g Haferflocken

100 g Mehl, z. B. Roggen- oder Weizenmehl

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Honig im Mixtopf 3 Min./60 °C/Stufe 1 erwärmen.
3. Banane schälen, in grobe Stücke schneiden, mit Apfelmus in den Mixtopf hinzufügen und 15 Sek./Stufe 4 vermischen.
4. Körner, Haferflocken und Mehl einwiegen und 1 Min./Knetmodus vermengen.
5. Die Körnermasse auf das Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
6. In den Backofen schieben und ca. 20 Min. backen. Noch warm in 20 Riegel schneiden.



Haferkekse



Für ca. 25 Stück

Pro Stück: 1 Punkt • 44 kcal • 4,8 g KH • 2,2 g F • 2,2 g P

100 g Halbfettbutter (weich)

60 g Erythrit (oder Süßungsmittel nach Wahl)

1 Prise Vanillepulver

1 Ei

½ TL Zimt

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

60 g Weizenmehl

120 g zarte Haferflocken

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Butter, Zucker, Vanillepulver, Ei, Zimt und Salz 30 Sek./Stufe 4 cremig rühren.
3. Backpulver, Mehl und Haferflocken hinzufügen und 1 Min./Knetmodus zu einer homogenen Masse verarbeiten.
4. Aus dem Teig ca. 30 Kekse formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15–20 Min. goldbraun backen.



SMOOTHIES

Schoko-Smoothie



Für 1 Portion

Pro Portion: 5 Punkte • 358 kcal • 39,1 g KH • 10,8 g F • 20,8 g P

100 g fettarme Milch, 1,5 % Fett
100 g Skyr, Natur, max. 0,2 % Fett
1 EL Kakaopulver (entölt)
1 TL gemahlene Leinsamen
1 Banane
3-4 Haselnusskerne
50 g Brombeeren (TK oder frisch)
1 TL Kakaonibs

1. Milch, Skyr, Kakaopulver, Leinsamen und Banane in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 5 mixen. In ein Glas umfüllen.
2. Haselnusskerne hacken.
3. Smoothie mit gehackten Haselnüssen, Brombeeren und Kakaonibs toppen.



Grüner 0-Punkte-Smoothie



Für 2 Portionen

Pro Portion: 0 Punkte • 161 kcal • 32,2 g KH • 0,9 g F • 3,6 g P

150 g Spinat

1 Apfel Granny Smith

1 Kiwi

1 Banane

Saft einer halben Zitrone

100 g Wasser

4 Eiswürfel (optional)

1. Spinat waschen, verlesen und in den Mixtopf füllen.
2. Apfel waschen, Kiwi schälen, beides in grobe Stücke schneiden und zum Spinat hinzufügen. 5 Sek./Stufe 7 grob zerkleinern.
3. Banane schälen, in groben Stücken in den Mixtopf geben, Zitronensaft, Wasser und Eiswürfel hinzufügen und 45 Sek./Stufe 8 mit aufgesetztem Messbecher pürieren.



Tip:

Smoothies lassen sich in einer verschließbaren Glasflasche aufbewahren. Man sollte sie aber möglichst taggleich, spätestens am nächsten Tag verbrauchen. Durch süßes Obst bzw. eine reife Banane ist die Zugabe von Süßungsmitteln nicht nötig.

Lila 0-Punkte-Smoothie



Für 2 Portionen

Pro Portion: 0 Punkte • 116 kcal • 22,2 g KH • 0,9 g F • 1,7 g P

150 g Heidelbeeren

150 g Erdbeeren

1 Banane

Saft einer halben Zitrone

4 Eiswürfel

1. Heidel- und Erdbeeren waschen und abtropfen lassen.
2. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 8 mit aufgesetztem Messbecher pürieren.

Roter 0-Punkte-Smoothie



Für 2 Portionen

Pro Portion: 0 Punkte • 146 kcal • 27,7 g KH • 0,8 g F • 2,5 g P

250 g Erdbeeren

1 Banane

1 Orange

Saft einer halben Zitrone

4 Eiswürfel

1. Erdbeeren waschen und abtropfen lassen.
2. Banane und Orange schälen, Orange in Viertel schneiden.
3. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 8 mit aufgesetztem Messbecher pürieren.



Kunterbunte Smoothie-Bowl



Für 2 Portionen

Pro Portion: 3 Punkte • 393 kcal • 50,3 g KH • 8,4 g F • 23,8 g P

200 g Beeren nach Wahl (z.B. Beerenmischung, Himbeeren, Heidelbeeren)

1 Apfel

1 Banane

1 EL Zitronensaft

300 g Skyr, Natur, max. 0,2 % Fett (alternativ Magerquark)

30 g Haferflocken (oder Müsli)

1 EL Chia-Samen

1 EL Saaten und Kerne nach Wahl (z.B. gehobelte Mandeln, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)

1. Beeren waschen und abtropfen lassen.
2. Apfel waschen, abtrocknen, vierteln und in Scheiben schneiden.
3. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
4. Von den Beeren ca. 50 g und ca. 1/3 der Banane und des Apfels für das Topping zurücklegen. Das restliche Obst in den Mixtopf geben.
5. Zitronensaft hinzufügen und 5 Sek./Stufe 8 pürieren.
6. Skyr einwiegen und 10 Sek./Stufe 5 mixen.
7. In Schälchen füllen und mit dem restlichen Obst, Müsli, Chia-Samen und Saatenmix dekorieren.

Tip:

Mit Nüssen und Saaten nach Wahl bestreuen.

