

MIT DEM THERMOMIX®

50 LECKERE REZEPTE

bis zu 80%weniger Kalorien LINA WEIDENBACH © 2019 des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot mit dem Thermomix« von Lina Weidenbach (ISBN 978-3-7423-1119-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Genussvoll abnehmen geht das?

Kochen und vor allem Backen waren schon immer meine große Leidenschaft. Ob Kuchen, Torten, Plätzchen oder anderes Gebäck – für mich gibt es kaum etwas Schöneres als den Duft von frisch zubereiteten Backwaren in meiner Küche. Als ich vor einigen Jahren ein paar Kilos verlieren wollte, dachte ich deswegen: Das muss doch auch ohne den Verzicht auf leckeres Gebäck gehen!

Das Wort Diät assoziieren die meisten Menschen in erster Linie mit Verzicht, Hunger und schlechter Laune. Das wollte ich aber auf gar keinen Fall. Deshalb begann ich damit, Rezepte mit besseren Nährwerten (das heißt kalorienärmer und oft proteinreicher) zu kreieren. Auf diese Weise konnte ich dieselben Leckereien genießen wie früher – nur eben mit weniger Kalorien. Seitdem veröffentliche ich meine Rezepte in meinem Instagram-Blog »fit_nurse_lina« und versuche, möglichst vielen Menschen zu zeigen, dass Genuss ohne Reue ganz einfach sein kann.

Beim Abnehmen geht es nicht in erster Linie darum, auf etwas Bestimmtes zu verzichten – wie zum Beispiel auf Kohlenhydrate –, sondern entscheidend ist, weniger Kalorien zu essen, als der Körper benötigt. Nur durch ein sogenanntes Kaloriendefizit wird der Körper dazu angeregt, die ungeliebten Fettpölsterchen abzubauen.

Empfohlen wird dabei ein Kaloriendefizit von höchstens 20 Prozent pro Tag, das heißt, wenn man am Tag beispielsweise 2000 kcal verbrennt, sollte man mindestens etwa 1600 kcal verzehren. Wenn das Defizit über einen längeren Zeitraum zu groß ist, startet der Körper nämlich Notfallmaßnahmen und baut Muskulatur zur Energiegewinnung ab.

Den individuellen Kalorienverbrauch kannst du ganz einfach mithilfe eines Fitness-Trackers am Handgelenk oder der Harris-Benedict-Formel berechnen, die online zu finden ist.

In einer Diät ist es besonders wichtig, ausreichend Eiweiß aufzunehmen, da der Körper sonst damit anfängt, Muskulatur abzubauen. Viele meiner Rezepte in diesem Buch enthalten deswegen eine Extraportion Eiweiß. Natürlich muss man gerade auch beim Abnehmen darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren, um ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und essenzielle Fettsäuren zu sich zu nehmen. Aber bei all dem sollte auch in der Diät der Genuss nicht zu kurz kommen. Wie einfach das gehen kann, zeige ich dir in diesem Buch: Zum

Beispiel hat ein normaler Schokoladenbrownie ca. 350 Kalorien pro Stück. Meine Bohnen-Brownies hingegen (siehe S. 18) haben nur 72 Kalorien pro Stück. Das sind ca. 80 % weniger Kalorien, die du ganz nebenbei einsparst.

Ich hoffe, die Rezepte in diesem Buch helfen dir dabei, dein Wunschgewicht spielend leicht und ohne Verzicht zu erreichen. Viel Spaß beim Backen!

Meine Abnehmhelfer

Erythrit

Erythrit ist ein biochemisch hergestellter Zuckeralkohol, der als Zuckeraustauschstoff dient, da er nahezu keine Kalorien hat. Er sieht aus wie Zucker, schmeckt wie Zucker und ist fast genauso verwendbar. Allerdings weist er nur 70 Prozent der Süßkraft auf und hat einen kühlenden Effekt beim Verzehr.

Erythrit kommt auch in der Natur vor, zum Beispiel in verschiedenen Obstsorten oder Pistazien und in anderen Lebensmitteln wie Käse oder Wein.

Erythrit wird zu 90 Prozent unverändert über den Urin ausgeschieden und nur 10 Prozent werden im Dünndarm verarbeitet, weshalb die typischen Nebenwirkungen von anderen Zuckerersatzstoffen wie Blähungen deutlich reduziert sind.

Da Erythrit sich nicht auf den Blutzuckerspiegel auswirkt und somit auch nicht auf die Insulinausschüttung, ist er für Diabetiker geeignet. Außerdem ist er nicht kariogen – verursacht also keine Karies wie Zucker.

Viele aktuelle Studien zeigen, dass der Verzehr von Erythrit unbedenklich ist. Allerdings kann er bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Erythrit ist im Reformhaus, in Bioläden, in Drogerien und teilweise in gut sortierten Supermärken erhältlich und wird unter unterschiedlichen Handelsnamen vertrieben.

Weizenkleie

Weizenkleie ist das Restprodukt, das bei der Verarbeitung des Weizenkorns entsteht, und besteht aus dessen äußerer trockener Schale. Sie hat weniger Kalorien als Weizenmehl und ist recht eiweißreich. Außerdem liefert sie jede Menge Ballaststoffe, fördert so die Verdauung und ist sehr sättigend.

Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind die Schalen des Flohsamen-Wegerichs oder auch Flohkrauts. Sie zeigen sich wie die Weizenkleie sehr ballaststoffreich, unterstützen deshalb die Verdauung und sind sehr sättigend. Außerdem sind sie sehr fettund kohlenhydratarm.

Leinsamen

Leinsamen sind die Samen des Flachses und weisen einen nussigen Eigengeschmack auf. Sie sind sehr eiweißreich, kohlenhydratarm und bestehen zu 40 Prozent aus Fett. wovon etwa 50 Prozent mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren ausmachen. Diese Fettsäuren sind essenziell, was bedeutet, dass sie der Körper nicht selbst herstellen kann, sondern über die Nahrung aufnehmen muss.

Proteinpulver

Als Protein- bzw. Eiweißpulver bezeichnet man Pulver, das sehr viel Eiweiß enthält. Ich nutze in meinen Rezepten Molke-Protein-Konzentrat, das aus der Molke der Milch hergestellt wird. Man kann es als Proteinpulver in verschiedenen Geschmacksrichtungen in manchen Supermärkten, im Reformhaus, in Drogerien und natürlich online kaufen.

Eiweiß

In vielen Rezepten verwende ich nur das Eiweiß von Hühnereiern, da das Eigelb fettreicher ist und das Gebäck somit kalorienreicher machen würde. Natürlich kann man die Eier trennen und das Eigelb anderweitig verbrauchen, aber ich kaufe immer hochwertiges Hühnereiweiß in Flaschen, um nicht zu viel Eigelbüberschuss zu erhalten. Ein Eiweiß entspricht in etwa 30 g. Generell sollte man darauf achten, dass die Eier möglichst frisch und in Bioqualität sind, da das Eiklar in einigen Rezepten roh verwendet wird.

Mehl

In den meisten meiner Rezepte kommt Weizenvollkornmehl zum Einsatz, da Vollkornmehle mehr Ballaststoffe enthalten und somit länger sättigen. Helles Weizenmehl ist nicht ungesund, es macht einfach nicht so lange satt und kann Verstopfung begünstigen. Allerdings ist dies individuell verschieden und hängt von der Gewöhnung ab.

Tipps zu den Rezepten

- Um mir das Einfetten zu ersparen, kleide ich die Backformen, bei denen es möglich ist, mit Backpapier aus.
- Da die tatsächliche Ofentemperatur nicht bei jedem Ofen gleich ist, kann auch die Backzeit variieren. Am besten das Gebäck immer im Blick haben und mithilfe der Stäbchenprobe testen, ob es fertig ist.
- Da meine Backwaren deutlich fettärmer sind als herkömmliche, trocknen sie etwas schneller aus. Deshalb solltest du sie möglichst zeitnah verzehren.
- Die Nährwertangaben können möglicherweise variieren, da zum Beispiel nicht jede fettarme Margarine den gleichen Kaloriengehalt hat.
- In einigen Rezepten verwende ich zuckerfreies Apfelmus. Es sollte relativ dickflüssig sein, da der Teig ansonsten zu flüssig wird. Wenn du kein zuckerfreies Apfelmus findest, kannst du auch Apfelmark nehmen, denn das ist immer zuckerfrei.

Brot und Kuchen aus dem Thermomix®

Dank seiner Vielfalt an Funktionen, die auch eine Option zum Kneten von Teig umfasst, ist der Thermomix® auch für seine Aufgabe als Backhelfer bestens gerüstet. Alle Zutaten lassen sich bequem in den Mixtopf einwiegen und werden dank der praktischen Teigknetstufe wie von Profihand verarbeitet. Dabei wird der Thermomix® selbst mit schweren Hefeteigen fertig und lässt sie mithilfe des abwechselnd rechts- und linksherum drehenden Intervallbetriebs glatt und geschmeidig gelingen. Doch das ist noch lange nicht alles.

Wer nun denkt, dass sich das Backtalent der Multifunktionsmaschine bereits im Kneten und Mischen verschiedener Teigsorten erschöpft, irrt. Denn der Thermomix® kann bei der Zubereitung verschiedenster Backwaren sogar noch mehr leisten!

Gelatine

Gelatine gehört zu den Dessert- bzw. Backzutaten, die öfter einmal Probleme bereiten. Sie sollte unter Rühren erhitzt und aufgelöst werden – wird dabei jedoch eine zu hohe Temperatur erreicht, bindet die Gelatine nicht mehr richtig. Für den Thermomix® sind weder eine konstante Temperatur noch stetiges Rühren ein Problem, die Gelatine lässt sich ganz einfach bei etwa 50 °C auflösen.

- Sofort-Gelatine: Das Pulver kann ohne Quellen oder Erhitzen sofort in die kalte oder auch warme Flüssigkeit eingerührt werden. Einfach und gelingsicher.
- Gemahlene Gelatine: Muss erst in etwas Flüssigkeit gerührt werden, danach quellen lassen und mit zusätzlicher Flüssigkeit erhitzen und auflösen.
- Blattgelatine: Die durchsichtigen Scheiben werden erst in Wasser eingeweicht, danach gut ausgedrückt und in etwas Flüssigkeit langsam bis auf 50 °C erwärmt

Bei der gemahlenen Gelatine und Blattgelatine sollte man Folgendes beachten:

- Direkt im Thermomix® auflösen: Falls es möglich ist, die Zutaten für eine Kuchencreme zu erwärmen, kann man die eingeweichte Gelatine direkt im Mixtopf auflösen.
- Vorher auflösen und in kalte Flüssigkeit einrühren: Bei kalten Cremes oder Sahne muss man einen sogenannten Temperaturausgleich durchführen. Dazu die Gelatine in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle (Auftaustufe) erwärmen und mit etwas Flüssigkeit auflösen. Kurz abkühlen lassen und dann 2–3 EL der gerührten Kuchencreme in die Gelatine einrühren. Danach kann man das Gemisch löffelweise durch die Mixtopföffnung unter Rühren zum Beispiel auf Stufe 2 hinzufügen. Führt man diesen

Temperaturausgleich nicht durch, kann es zu Klümpchenbildung kommen.

Mehl ganz individuell

Mehl lässt sich mithilfe des Thermomix® sogar selbst herstellen! Ganz nach Belieben können Dinkel, Hafer oder Weizen selbst gemahlen werden. Hier kann das volle, besonders mineralstoffreiche Korn verwendet und der Mahlgrad selbst bestimmt werden.

Um feines Mehl zu erhalten, einfach Getreidekörner (100–250 g) in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** mahlen.

Eineißim Thermomix® Steif Schlagen

Eiweiß im Thermomix® minutenschnell steif schlagen. Damit das auch sicher gut gelingt, solltest du auf Folgendes achten:

- Die Eier müssen sorgfältig getrennt werden (keine Eigelb-Rückstände).
- Der Mixtopf und der Rühraufsatz sollten kühl und fettfrei sein (evtl. vorher in den Kühlschrank stellen oder kalt auswaschen).
- Füge 1 Prise Salz und optional noch einige Tropfen Zitronensaft zum Eiweiß hinzu.

Es gibt zwei Möglichkeiten vorzugehen:

- Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen, Eiweiß und 1 Prise Salz hinzufügen und auf Stufe 3,5-4 bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen (bei 3 Eiweiß ca. 2 Minuten).
- Soll das Eiweiß besonders fest werden, kann es im Thermomix® auch warm geschlagen werden. Dazu ebenfalls Rühraufsatz einsetzen, zum Beispiel 3 Eiweiß und 1 Prise Salz einfüllen und in etwa 2 Min./50 °C/ Stufe 4 steif schlagen.

Allgemeine Tipps:

- Durch das kräftige Rühren im Thermomix® wird die Masse oft nach oben an den Rand außerhalb des Rührbereichs geschleudert. Deswegen immer wieder mit dem Spatel nach unten schieben.
- Falls nicht anders vermerkt, bitte immer den Messbecher als Deckel auf den Mixtopf setzen, damit der Inhalt nicht herausspritzt.
- Immer darauf achten: Niemals mit den Händen in den Messerbereich greifen.
 Es ist sehr scharf!
- Bitte nie ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
- Wenn dein Thermomix® keinen festen Platz in der Küche hat, stelle ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche.



© 2019 des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot mit dem Thermomix« von Lina Weidenbach (ISBN 978-3-7423-1119-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Kuchen



© 2019 des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot mit dem Thermomix« von Lina Weidenbach (ISBN 978-3-7423-1119-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Apfelkuchen

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

110 kcal, 5 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 0,5 g Fett

7UTATEN FÜR 8 STÜCKF:

2 Äpfel
140 g Weizenvollkornmehl
4 TL Backpulver
400 g Apfelmus, ohne
Zuckerzusatz
4 Eiweiß (Größe S)
100 g Erythrit
Zimt nach Belieben

- 1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Das Mehl mit dem Backpulver in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 3 vermischen. Apfelmus, Eiweiße, Erythrit und Zimt zugeben und 45 Sek./Stufe 4 verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Springform (Ø 20 cm) füllen und mit den Apfelscheiben belegen.
- Den Kuchen etwa 35 Minuten im Ofen backen. Mittels Stäbchenprobe überprüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.





Protein-Cheesecake ohne Boden

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

65 kcal, 9 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 0,1 g Fett

7UTATEN FÜR 8 STÜCKF:

500 g Magerquark 40 g Vanillepuddingpulver 4 Eiweiß (Größe M) 100 g Erythrit etwas Zitronensaft

- 1. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 4 verrühren.
- 3. Den flüssigen Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kuchenform (Ø 20 cm) füllen.
- 4. Kuchen 30 Minuten im Ofen backen. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, den Kuchen mit Alufolie abdecken.
- 5. Nach Ablauf der Backzeit den Ofen ausstellen, aber den Kuchen bei geöffneter Ofentür (einen Holzlöffel einklemmen) noch im Backofen stehen lassen, damit er langsam auskühlt.

Bohnen-Bronnies

NÄHRWERTE FÜR 1 STÜCK:

72 kcal, 7,5 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 1 g Fett

ZUTATEN FÜR 6 BROWNIES:

250 g Kidneybohnen aus der Dose 60 g Wasser 25 g Weizenvollkornmehl 25 g Schoko-Proteinpulver 1 Eiweiß (Größe M) 15 g stark entöltes Kakaopulver

5 EL Erythrit

- 1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2. Die Kidneybohnen in ein Sieb gießen, ausgiebig abspülen und abtropfen lassen. Danach mit Wasser in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 6 pürieren. Bohnenreste am Mixtopfrand mit dem Spatel nach unten schieben.
- 3. Restliche Zutaten hinzufügen und **45 Sek./Stufe 4** zu einem homogenen Teig mixen. Teig probieren und mit Erythrit nachsüßen, wenn er noch nicht süß genug sein sollte.
- 4. Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform (30 cm) füllen und 20–25 Minuten im Ofen backen. Mit der Stäbchenprobe prüfen, ob der Teig fertig ist. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und in 6 Stücke schneiden.



