

VERONIKA PICHL

MIX DICH LEICHT MIT DEM THERMOMIX®

70 schnelle Rezepte
zum Abnehmen und Genießen

riva

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 Schlitze 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 Reduzieren von Kalorien

Weniger Öl

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.

Alternativen zu Zucker

Wer durch eine Kalorienreduktion abnehmen möchte, sollte bekannte Dickmacher gegen gesündere, kalorienarme Lebensmittel austauschen. In erster Linie verschwinden dabei 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 kalorienarme oder sogar kalorienfreie Süßungsalternative auszutauschen. Doch welche Süße kommt dabei infrage?

Honig, Agavendicksaft und Co.

Honig und Agavendicksaft gelten als 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 haben beide Süßungsalternativen dann, wenn es ums Abnehmen geht, dem Zucker nur wenig voraus.

Genauso 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 kalorienarme Alternative. Auch brauner Zucker oder Rohrzucker haben regelmäßig nicht weniger Kalorien als gewöhnlicher Haushaltszucker.

Echte 0-Kalorien-Süße

Es gibt jedoch auch Süßungsalternativen, die tatsächlich keine Kalorien liefern und daher besonders abnehmtauglich sind.

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 meist in Form von haushaltszuckerähnlichen Kristallen zu haben und optisch und in

der Verwendung herkömmlichem Zucker besonders ähnlich.

Obwohl Stevia, Erythrit, Cyclamat, Saccharin und Aspartam keine Kalorien liefern, 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! 130g Erythrit ersetzen ca. 100g 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 (und damit keine kalorienfreie Süße), müssen Sie das allerdings bei der Berechnung der täglich aufgenommenen Kalorien 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: 382kcal • 47,9g KH • 13,8g F • 12,3g 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 Nachmittagsnack mitnehmen.

Bananen-Mandel-Porridge



Für 2 Portionen

Pro Portion: 321 kcal • 38,7g KH • 12g F • 11,3g 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/Linkslauf/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: 122kcal • 9,7g KH • 6,7g F • 4,3g 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: 44kcal • 4,8g KH • 2,2g F • 2,2g P

100 g Halbfettbutter (weich)
60 g Erythrit (oder Süßungsmittel nach Wahl)
1Prise Vanillepulver
1 Ei
½ TL Zimt
1Prise Salz
1 TL Backpulver
60 g Mehl, z. B. 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: 358kcal • 39,1g KH • 10,8g F • 20,8g 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 Smoothie



Für 2 Portionen

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



Tipp:

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.

Beeren-Bananen-Smoothie



Für 2 Portionen

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

Erfrischender Erdbeer-Smoothie



Für 2 Portionen

Pro Portion: 146 kcal • 27,7g KH • 0,8g F • 2,5g 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: 393kcal • 50,3g KH • 8,4g F • 23,8g 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. $\frac{1}{3}$ 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.

Tipp:

Mit Nüssen und Saaten nach Wahl bestreuen.



SUPPEN

Zucchini-suppe



Für 2 Portionen

Pro Portion: 140kcal • 20,2g KH • 3,3g F • 5,7g P

1 Zwiebel
1 TL Öl (z. B. Olivenöl)
1-2 Kartoffeln (ca. 150 g)
400 g Zucchini
400 g Wasser
1 EL Gemüsebrühepulver
1 Prise Muskatnuss, gemahlen
Salz, Pfeffer



1. Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
2. Öl hinzufügen und **5 Min./Varoma/ Stufe 1** dünsten.
3. Kartoffeln und Zucchini waschen, die Kartoffeln schälen und beides in grobe Stücke schneiden. In den Mixtopf hinzufügen und **5 Min./Varoma/Linkslauf/ Stufe 1** mitdünsten.
4. Wasser einwiegen und Gemüsebrühepulver hinzufügen, **15 Min./100°C/ Stufe 3** mit aufgesetztem Messbecher köcheln lassen.
5. Danach für **10 Sek./Stufe 3-8** schrittweise ansteigend pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

Tipp:

1 EL saure Sahne unterrühren. Mit frischen Kräutern, Zucchininudeln oder Croûtons bestreut servieren.

Gemüsesuppe



Für 2 Portionen

Pro Portion: 209 kcal • 32,8g KH • 3,2g F • 7,6g P

3 Stängel Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
250 g Kartoffeln
2 Karotten
¼ Sellerieknolle
100 g Champignons
1 kleine Stange Lauch
100 g Cocktailtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Öl
500 g Wasser
1 EL Gemüsebrühepulver
Salz, Pfeffer

1. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Mixtopf einsetzen und das Messer **5 Sek./Stufe 6** laufen lassen. Die Kräuter durch die Mixtopf-Öffnung einrieseln und zerkleinern lassen. Nach Belieben 1 TL Kräuter für die Dekoration zurücklegen.
2. Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, Strunk wegschneiden und würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, Zwiebel halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Öl zugeben und **5 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
5. Gemüsestücke, Wasser und Gemüsebrühepulver in den Mixtopf geben und **20 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1** köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den frisch gehackten Kräutern servieren.



© 2024 des Meils „Mischel“ mit dem Thermo™ „von Leonia Pich (ISBN 978-3-7423-2011-7) by riva Verlag
Mundner-Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rvvg.de