

Doris Mular

Abnehmen mit dem **Thermomix®**

© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Doris Muliar

Abnehmen mit dem Thermomix®

Leichte Low-Carb-Küche zum Genießen

© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Einleitung

Sie wollen ein paar Pfunde loswerden? Gut! Sie wollen sich dabei aber auch gesund mit frischen Zutaten ernähren? Sehr gut!

Wir haben die Lösung für Sie: Unsere Autorin Doris Muliar hat über 100 Rezepte für den Thermomix® entwickelt, die nach der bekannten und wirksamen Low-Carb-Theorie funktionieren.

Diejenigen, die den Thermomix® schon in ihrem Alltag nutzen, werden erleben, dass man auch im Mixtopf mit wenig Kohlenhydraten auskommen kann. Gourmets, die bislang am liebsten Sauce hollandaise oder Zabaglione mit dem Schmetterling gerührt haben, entdecken, dass die Kochmaschine auch zum Abnehmen taugt.

Smoothies und Drinks aus grünem Gemüse lassen sich besonders fein pürieren, Porridges, die neuen Frühstücksmüslis, machen sich fast von alleine, während Sie sich die Zähne putzen.

Aus den Terrinen haben wir einen Großteil der Kalorien entfernt, und dass der Thermomix® für Rohkostsalate ideal ist, wissen Sie sicher schon.

Mitten ins Suppenschlemmerland löffeln Sie sich bei unseren Suppenrezepten – alles mit wenig Kalorien und wenig Kohlenhydraten. Suppen sind als »soup cleanses« derzeit in USA ganz »in« und werden demnächst auch bei uns Furore machen werden.

Bei den Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten kommt der Varoma voll zum Einsatz – fettarmes und damit kalorienarmes Garen ist somit ein Kinderspiel. Und nicht nur bei den Gemüserezepten finden auch Vegetarier und Veganer praktische Rezepte. Saucen zu sanft gedämpften Fleisch- oder Fischstücken runden das Angebot ab.

Zu guter Letzt haben wir für Sie einige Rezepte für Backwaren und Süßspeisen »Lo Sweet« entwickelt, die mit weniger Mehl auskommen oder entsprechende Ersatzstoffe verwenden.

Alles in allem reichlich – auch familientaugliche – Rezepte und Anregungen, um während des Abnehmens nicht hungern und verzichten zu müssen und sich Schritt für Schritt der Wunschfigur zu nähern.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und guten Appetit!



© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten zehn Bedienungstipps und Vorsichtsmaßnahmen für den TM 5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer!
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbomodus pürieren und die Drehzahl nur langsam erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie immer den Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. 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 kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

Übersicht Diäten

Low Carb bedeutet ja nichts anderes, als weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Diese Art der Ernährung ist wissenschaftlich untersucht und gut begründet.

Warum zu viel Kohlenhydrate zu Fettpolstern führen, ist einfach zu erklären: Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist nun viel Insulin im Blut (nach kohlenhydratreichem Essen), beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum – vereinfacht gesagt – den Zucker in Fett umwandeln. Und: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber auch gleich wieder ein Hungergefühl und wir essen einen Snack (womöglich wieder mit Kohlenhydraten) – der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenig oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks essen und zu den drei Hauptmahlzeiten darauf achten, dass so oft wie möglich mehr Proteine als Kohlenhydrate auf dem Teller liegen. Manche Low-Carb-Diäten empfehlen, abends gar keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, was vielleicht nicht jedermanns Sache ist und sich auch nicht immer bewerkstelligen lässt.

Wir wollen aber nicht in die in den USA bereits ausgebrochene Hysterie verfallen und jedes Gramm Kohlenhydrate verteufeln. Ein Vollkornbrötchen zum Frühstück, eine Handvoll Reis oder Nudeln und vor allem Gemüse können Sie

ruhigen Gewissens essen. Vorsicht geboten ist nur abends und bei stark zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Die Liste der Wissenschaftler und Ärzte, die sich mit Low-Carb-Diäten beschäftigen haben, ist lang. Wir haben hier für Sie die wichtigsten Programme in alphabetischer Reihenfolge zusammengefasst:

Atkins-Diät

In den 1970er-Jahren von Dr. Robert Atkins, einem amerikanischen Arzt, publiziert. Er fasste zusammen, was vor ihm schon William Banting (1797–1878!), Wilhelm Ebstein, der französische Gastrosoph Jean Brillat-Savarin oder der österreichische Arzt Wolfgang Lutz propagierten: Verzicht auf Kohlenhydrate. Die Diät war und ist umstritten – allerdings konnte nie der Beweis erbracht werden, dass diese Fleischdiät, wie behauptet, zu einem erhöhten Cholesterinspiegel und Gesundheitsschäden führt. Die Diät basiert darauf, dass der Körper durch den absoluten Verzicht auf Kohlenhydrate gezwungen wird, sein Fett in Glucose umzuwandeln. Das funktioniert aber nur, solange man sich strikt an die Vorschriften hält. Eine kleine Sünde wirkt schon, als würde man ein Stück Zucker in den Tank – der sogenannte ketogene Prozess und damit der Fettabbau wird gestoppt und der Stoffwechsel kommt wieder durcheinander. So viel Disziplin ist im Alltag und auf längere Zeit kaum aufzubringen.

Dukan-Diät

In den späten 1970er-Jahren vom Ernährungsmediziner Pierre Dukan entwickelt. Auch hier: weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate, aber ebenso Einschränkungen beim Fett. In der ersten Phase fast komplett kohlenhydratfrei – nur 1 ½ EL Haferkleie täg-



lich sind erlaubt. Dann kommt eine Phase mit 72 mageren, proteinreichen Lebensmitteln mit 28 erlaubten Gemüsesorten. Anschließend folgen reine »Proteintage« abwechselnd mit »Gemüse-Protein-Tagen«. Das alles ist recht kompliziert und wird zudem als bedenklich eingestuft. Dukan hat 2014 seine Zulassung als Arzt verloren.



Glyx-Diät

Basiert auf einem möglichst niedrigen glykämischen Index. Also auf der Wirkung der jeweiligen Kohlenhydrate auf den Blutzuckerspiegel. Der Index gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel verdaut wird und seinen Zucker in das Blut abgegeben hat. Vereinfacht gesagt: Schnell verdaute Kohlenhydrate – wie zum Beispiel in Weißmehl oder reinem Zucker – haben einen hohen glykämischen Index. Die Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, faserreichem Gemüse und Hülsenfrüchten hingegen gelangen langsamer ins Blut – also niedriger Glyx. Fett- und Kalorienzufuhr spielen kaum eine Rolle. Die Diät empfiehlt reichlich Obst und Gemüse, dazu ein Sportprogramm und Stressabbau – denn neben zu viel Essen soll auch Stress dick machen.

Hollywood-Diät

Wurde in den 1920er-Jahren speziell für die Reichen und Schönen der Filmbranche entwickelt. Geessen wird teuer und eiweißreich: Shrimps, Hummer, Fisch und Austern. Die Enzyme von exotischen Früchten sollen zusätzlich schlank machen. Von all dem darf man aber nur 800 kcal täglich essen – eine Menge, die erwiesenermaßen unweigerlich zum Jo-Jo-Effekt führt. Finger weg davon, sagt dazu auch die Stiftung Warentest, da die Diät Mangelerscheinungen bei der Vitamin- und Mineralstoffversorgung hervorruft.

LOGI-Methode

Wurde vom Ernährungswissenschaftler und Arzt Dr. Nicolai Worm entwickelt. Der Ansatz ist, die Stoffwechselsituation im Körper zu verändern, was durch eine Umstellung auf eine zucker- und stärke-reduzierte Ernährung erreicht wird. LOGI (Low Glycemic and Insulinemic Diet) ist keine vorübergehende Diät, sondern als lebenslange Ernährungsweise konzipiert – vor allem in Hinblick auf die rasant steigenden Diabetikerzahlen.

Es gibt keinen strengen Ernährungsplan und keine gravierenden Verbote (außer Zucker und Weißmehl). Als Richtlinie dient die LOGI-Pyramide, die zeigt, welche Nahrungsmittel bevorzugt und welche eher sparsam gegessen werden können.

Montignac-Methode

Ihr Erfinder Michel Montignac (1944–2010) sah sein Ernährungskonzept nicht als Diät, sondern als »Methode«. Es enthält Elemente von Glyx und LOGI, aber auch Anklänge an die Trennkost. »Schlechte« Kohlenhydrate sind komplett zu meiden, »sehr gute« Kohlenhydrate dürfen mit beliebig viel Eiweiß und Fett kombiniert werden, nur »gute« Kohlenhydrate gehen lediglich zusammen mit Eiweiß, aber ohne Fett. Also: Lebensmittellisten auswendig lernen! Die Bedeutung der Kalorienzufuhr wird von Montignac geleugnet, was seine Kritiker als großen Irrtum bezeichnen.

Paläo

Die Steinzeitdiät ist derzeit megahip. Zu essen gibt es nur, was es schon in der Altsteinzeit (2 Mio. Jahre bis 20 000 v. Chr.) gab: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Dazu verzehrten die Hominiden Kräuter, Pilze, wildes Gemüse, Obst, Beeren, Nüsse und Honig. Milch und Milchprodukte gab es nicht, und Getreide bauten Menschen erst an, nachdem sie sesshaft geworden waren. Also weg damit! Als Proteinquelle sind auch Larven und Würmer im Gespräch.



Grundlage ist die Evolutionstheorie, nach der sich das menschliche Erbgut seitdem nicht verändert hat. Daher ist »Paläo« angeblich die einzige artgerechte Ernährung des Menschen.

Der hohe Anteil an Kohlenhydraten in unserer modernen Ernährung und die daraus resultierenden »Zivilisationskrankheiten« legen den Schluss nahe, dass an dieser Theorie was dran ist. Bewiesen ist aber gar nichts und die Beschaffung der Zutaten in der geforderten Qualität eher schwierig und kostspielig. Richtig daran ist sicherlich, dass industriell hergestellte und denaturierte Lebensmittel nicht besonders gut für uns sind.

Schlank im Schlaf

Erfinder dieser Ernährungsweise, deren Name etwas in die Irre führt, ist Dr. Detlef Pape, Internist und Ernährungswissenschaftler. Im Zentrum steht auch hier – typisch für alle Low-Carb-Konzepte – der Insulinspiegel. Generell sind – wie auch bei LOGI – drei Mahlzeiten am Tag mit einem Abstand von fünf Stunden vorgesehen, wobei morgens und mittags komplexe Kohlenhydrate erlaubt sind, abends hingegen wird darauf weitgehend verzichtet. Es gibt Fisch oder Fleisch mit Gemüse. So kann die Fettverbrennung (kein Insulin im Blut!) während der Nachtruhe optimal arbeiten – daher der Name. Wein und Bier (jeweils ein Glas!) sind abends erlaubt, weil dies angeblich gut für die Gefäße ist. Frühsport noch vor der ersten Mahlzeit soll die nächtliche Fettverbrennungsphase verlängern und steigern.



Zwei-Tage-Diät

Das »Teilzeitfasten« nach Dr. Dr. Michael Despeghel soll es leicht machen, beim Abspecken durchzuhalten. Fünf Tage essen wie gewohnt, an zwei Tagen aber begnügt man sich mit nur einer 500-kcal-Mahlzeit, die außerdem viel Eiweiß und nur ganz, ganz wenig Kohlenhydrate enthält. Für alle, die sich nicht ständig mit ihrer Ernährungsweise auseinandersetzen wollen, ein guter Ansatz. Der überdies dann doch dazu führt, so haben Studien ergeben, dass man sich auch an den übrigen Tagen bewusster ernährt und dafür mit einer besseren Figur belohnt wird. Der Jo-Jo-Effekt tritt bei nur zwei Tagen mit geringer Kalorienzufuhr nicht ein, weil sich der Körper nicht so schnell auf eine »Durststrecke« einstellt und den Stoffwechsel herunterfährt.



Übersicht Zutaten

Zuckerersatzstoff

Erythritol oder Erythrit wird durch Fermentierung aus Glucose und Saccharose gewonnen und ist, chemisch gesehen, Zuckeralkohol. In Reformhäusern wird Erythrit unter verschiedenen Namen wie zum Beispiel Sukrit, Sukrin, Xucker, Wiezucker u. a. angeboten. Wenn Sie nach Erythrit fragen, wissen die Mitarbeiter schon Bescheid.

Erythrit ist dem Haushaltszucker sehr ähnlich: Er ist genauso kristallin, lässt sich pulverisieren und hat etwa 70 Prozent der Süßkraft normalen Zuckers. Da er auch in kleinen Mengen in unserer Nahrung vorkommt, wird er in Studien als unbedenklich eingestuft und wurde 2006 in der EU als Süßungsmittel in Lebensmitteln zugelassen.

Er hat keine Kalorien, keine Blutzuckerwirkung und wird vom Körper einfach wieder ausgeschieden. Der Stoff ist relativ teuer – vielleicht sollten Sie überlegen, auf welche süßen Zubereitungen Sie verzichten können.

Sie sollten auch darauf achten, nicht zu große Mengen dieses »Wunderstoffs« zu sich zu nehmen. Denn dann kann es – trotz aller Unbedenklichkeit – zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen. Es wäre ohnehin besser, sich allzu Süßes nach und nach abzugewöhnen. Ernährungsexperten bezweifeln auch, dass es sinnvoll ist, den Körper immer wieder mit Süßstoffen zu täuschen. Denn das macht ebenfalls Lust auf immer mehr Zucker oder eben Zuckerersatz – ein Umstand, der in der Kälbermast genutzt wird.

Wir haben zudem festgestellt, dass beim Austausch von größeren Mengen Zucker zum Beispiel bei Süßspeisen Erythrit eine Art Kältegefühl im Mund erzeugt und leicht salzig schmeckt.



© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Andere Zuckerersatzstoffe wie Xylit, Sorbit, Maltit u. a. enthalten sehr wohl Kalorien, meist aus Fructose oder Lactose.

Zuckerersatzstoffe sind nicht zu verwechseln mit Süßstoffen, die industriell hergestellt werden und mittlerweile auch in Verruf geraten sind. Daher haben wir, selbst wenn nichts bewiesen ist, darauf verzichtet.

Zu nennen wäre noch Stevia, ein Süßstoff pflanzlichen Ursprungs, dessen leicht bitterer Lakritzgeschmack nicht jedermanns Sache ist.

Verdickungsmittel

Oft möchte man eine Sauce oder eine zu dünn geratene Suppe etwas eindicken. Speziell beim Kochen mit dem Thermomix®, wenn zu einem Stück Fisch oder Fleisch aus dem Varoma noch schnell eine Sauce benötigt wird.

Viele Menschen aber lehnen Gelatine mittlerweile ab. Es gibt jedoch eine ganze Menge natürlicher Gelier- und Verdickungsmittel, mit denen man auch im Thermomix® hervorragend arbeiten kann.

Geliermittel wie zum Beispiel Agar-Agar, Pektin oder Flohsamenschalen werden für Pudding, Gelee, Mousse oder Pastete verwendet.

Suppen, Saucen und Desserts, die nur etwas angepickt werden sollen, bekommen 1–2 TL Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzmehl oder Maisstärke.

Achten Sie bei der Dosierung jeweils auf die Angaben auf der Verpackung. Je nach Hersteller können die benötigten Mengen unterschiedlich ausfallen.

Sahne zum Kochen

Da es beim Abnehmen hauptsächlich darauf ankommt, die tägliche Kalorienmenge im Blick zu behalten, sollte man auch beim Fett ein wenig aufpassen. Glücklicherweise gibt es von Joghurt, Frischkäse und Crème fraîche recht annehmbare fettarme Varianten. Und auch bei der Sahne hat sich einiges getan: Es gibt sie reduziert auf 15 Prozent bzw. auf 7 Prozent Fett. Als Schlagsahne

eignen sich die Kochsahnen natürlich nicht, aber beim Abrunden von Saucen und Suppen ersetzen sie die fette Schwester tadellos. Viele der Kochsahnen sind auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Es gibt sie unter verschiedenen Markennamen und Sie finden sie gleich neben der »echten« Sahne.

Mehl

Die gewohnten Backmehle – auch deren Vollkornvarianten – sind so richtig high carb. Den Trend zu weniger Kohlenhydraten im Brot haben viele Bäckereien schon aufgegriffen und bieten etwa Guten-Abend-Brot oder Eiweißbrot an, bei denen ein Teil des Getreidemehls ersetzt wurde.

Am wenigsten Kohlenhydrate (ca. 5 g KH/100 g) enthalten Kokos- und Mandelmehl, die aus den Rückständen bei der Herstellung von Kokos- oder Mandelmilch gewonnen werden. Da diese Mehle aber kein Gluten enthalten, müssen noch andere Zutaten dafür sorgen, dass aus dem Teig schließlich Brot, Kuchen und Kekse werden. Geeignet sind gemahlene Mandeln, Nüsse, Leinsamen, Hirse oder Quark.

Auch Mehle aus Amaranth, Mais, Linsen oder Lupinen haben einen geringeren Anteil an Kohlenhydraten und punkten mit viel Eiweiß. Manche gibt es sogar schon im Supermarkt zu kaufen. Beinahe im Monatsrhythmus kommen neue Produkte dazu. Also: Augen auf beim Kauf von Zutaten für Ihre Keksdose.



Shirataki-»Teigwaren«

Ein Hersteller nennt sie die »kalorienärmste Nudel der Welt«. Die Teigwaren gibt es mittlerweile in verschiedenen Formen – auch als »Reis«. Sie werden aus dem Mehl der Konjakwurzel geformt, das nur 5 g Kohlenhydrate pro 100 g hat und glutenfrei ist.

Sie bekommen Shirataki-Nudeln in großer Auswahl in Asialäden, in manchen Reformhäusern und natürlich im Internet. Die Teigwaren schwimmen in durchsichtigen Beuteln in einer klaren Flüssigkeit, die beim Öffnen etwas fischig riecht. Der Geruch verfliegt aber und die Nudeln werden je nach Packungsanleitung einfach mit heißem Wasser übergossen oder kurz gekocht.

Nach unserer Erfahrung können sie die klassischen Spaghetti nicht ersetzen. Sie haben keinen Eigengeschmack und auch ihre Konsistenz ist anders. Jedoch als Suppeneinlage oder als kleine Beilage zur Sättigung sind die »weißen Wasserfälle«, so die Übersetzung aus dem Japanischen, durchaus geeignet.



Rezepte



Smoothies zum Frühstück



Blaubeer-Kefir-Smoothie mit Minze

Für 1 Portion • 145 kcal 21 g KH, 5 g F, 6 g E

100 g Blaubeeren, frisch oder tiefgekühlt

1 Stängel frische Minze

150 ml Kefir

1 EL Zitronensaft

Zuckerersatz nach Belieben

VORBEREITEN:

Die frischen Blaubeeren waschen und gut abtropfen lassen. Tiefgekühlte Beeren eventuell etwas antauen lassen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen.

ZUBEREITEN:

Blaubeeren, Minze, Kefir und Zitronensaft 20 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend pürieren. In 1 Glas füllen und nach Belieben mit Zuckerersatz süßen.

INFO: Wir verwenden als Zuckerersatz immer Erythritol, das unter verschiedenen Handelsnamen, zum Beispiel Sukrit, Xucker, Sukrin oder Wiezucker, im Reformhaus erhältlich ist.

TIPP: Ihre Smoothies aus frischen Beeren werden noch cremiger, wenn Sie pro Portion 2 Eiswürfel mitmixen.

Erdbeer-Mandelmilch-Smoothie

Für 1 Portion • 186 kcal, 16 g KH, 11 g F, 6 g E

150 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt
1 EL gemahlene Mandeln oder Mandelmus
(Rezept Seite 47)
1 TL Chia-Samen
1 EL Zitronensaft
100 ml Mandelmilch
50 ml stilles Mineralwasser
2 Eiswürfel nach Belieben

VORBEREITEN:

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und die Stiele entfernen. Tiefgekühlte Beeren etwas antauen lassen.

ZUBEREITEN:

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 20 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend pürieren. Wenn Sie tiefgekühlte Erdbeeren verwenden, brauchen Sie keine Eiswürfel.

INFO: In Chia-Samen ist jede Menge Kalzium enthalten sowie Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. Chia ist ein Pseudogetreide und manche Bäckereien bieten auch schon Brote damit an.



Brombeermilch mit Ingwer

Für 1 Portion • 96 kcal, 16 g KH, 2 g F, 5 g E

100 g Brombeeren, frisch oder tiefgekühlt
1 Stängel Zitronenmelisse
1 Stück Ingwerwurzel (haselnussgroß)
100 ml fettarme Milch
50 ml stilles Mineralwasser
Zuckerersatz nach Belieben

VORBEREITEN:

Die Brombeeren behutsam waschen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte Früchte etwas antauen lassen. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Den Ingwer schälen.

ZUBEREITEN:

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 20 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend fein pürieren.

TIPP: Probieren Sie mal Ziegenmilch. Sie enthält günstigere Fettsäuren als Kuhmilch, gut verdauliche Proteine und ist laktosefrei. Sie schmeckt leicht süßlich, aber keinesfalls »ziegig«.



Himbeer-Reismilch-Smoothie

Für 1 Portion • 116 kcal, 19 g KH, 3 g F, 1 g E

100 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt

1 EL Kokosraspeln

1 EL Limettensaft

1 Prise schwarzer Pfeffer

150 ml Reismilch

2 Eiswürfel nach Belieben

Zuckerersatz nach Belieben

VORBEREITEN:

Die Himbeeren behutsam waschen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte Himbeeren etwas antauen lassen. Wenn Sie tiefgekühlte Himbeeren verwenden, brauchen Sie keine Eiswürfel.

ZUBEREITEN:

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 20 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend fein pürieren. Nach Belieben mit Zuckerersatz abschmecken.

INFO: Alle sagen »Reismilch«. Das Getränk wird aber aus rechtlichen Gründen als »Reisdrink« oder »Reisgetränk« verkauft und aus Vollkornreis hergestellt. Es hat nur sehr wenig Inhaltsstoffe, dafür aber auch kein Gluten und keine Lactose. In Reformhäusern finden Sie auch verschiedene Mischungen, zum Beispiel Reis-Kokos-Ananas-Milch.

Papaya-Kokos-Smoothie

Für 2 Portionen • Pro Portion: 147 kcal, 19 g KH, 8 g F, 2 g E

½ große oder 1 ganze kleine Papaya
(ca. 200 g Fruchtfleisch)

1 Orange

500 ml Kokoswasser

2 EL Kokosflocken

VORBEREITEN:

Das Papaya-Fruchtfleisch von den Kernen befreien und aus der Schale heben. Die Orange auspressen (es werden 75 ml Saft benötigt).

ZUBEREITEN:

Papaya, Orangensaft und Kokoswasser mit 1 EL Kokosflocken 15 Sekunden/ Stufe 5–10 ansteigend fein pürieren und in 2 Gläser geben. Mit den restlichen Kokosflocken bestreut servieren.

INFO: Kokoswasser – nicht zu wechseln mit Kokosmilch – wird gepriesen als supererfrischend, isotonisch und mineralstoffreich. Promis wie Madonna oder Rihanna schwören darauf. Es kommt aus dem Inneren unreifer Kokosnüsse, schmeckt leicht süßlich und hat ungefähr den Zuckergehalt wie Apfelschorle. Die Kohlenhydrate in unserem Rezept kommen hauptsächlich daher.

Für den Papaya-Smoothie können Sie zur Abwechslung auch die preiswertere und etwas zuckerärmere reine Molke verwenden oder Kefir.



Orangen- Mandarinen- Smoothie

Für 1 Portion • 118 kcal, 20 g KH, 1 g F, 7 g E

1 Bio-Orange
1 Stück Ingwer (haselnussgroß)
1 Mandarine
150 ml Buttermilch
2 Eiswürfel

VORBEREITEN:

Die Orange heiß waschen und ½ TL Schale fein abraspeln. Die Frucht auspressen. Den Ingwer und die Mandarine schälen. Wenn nötig, die Kerne der Mandarine entfernen.

ZUBEREITEN:

Alle Zutaten in den Mixtopf geben, mit dem Messbecher verschließen und 15 Sekunden/ Stufe 5–10 ansteigend fein pürieren.

INFO: Die aromatischen Mandarinen sind besonders saftig, lassen sich leicht schälen und enthalten Samenkerne. Clementinen sind eine Kreuzung aus Mandarine und Pomeranze. Sie sind süßer und meist kernlos. Die japanischen Satsumas sind kernlos und haben weniger Aroma.

© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Geeiste Wassermelone mit Beeren

Für 1 Portion • 138 kcal, 25 g KH, 0 g F, 3 g E

150 g Wassermelone (vorbereitet gewogen)
75 g Erdbeeren
50 g Heidelbeeren
einige Blättchen Minze
¼ Vanilleschote
1 EL Braunhirse
50 ml stilles Mineralwasser
3 Eiswürfel

VORBEREITEN:

Das Stück Wassermelone schälen und von den Kernen befreien. Die Erdbeeren waschen und entstielen. Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Das Stück Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

ZUBEREITEN:

Alle Zutaten (außer der Minze) in den Mixtopf geben, mit dem Messbecher verschließen und 15 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend und fein cremig pürieren. Die Minzeblättchen zur Dekoration in den Smoothie stecken.

TIPP: Wassermelone, DIE Abnehmfrucht schlechthin, verträgt sich nicht nur mit Beerenobst. Sie können sie auch mit allen möglichen Milchprodukten kombinieren.

INFO: Braunhirse ist ein glutenfreies Getreide voller wichtiger Mineralstoffe, besonders Silizium und Vitamin B. Sie eignet sich gut zur Beimischung bei Smoothies und Müslis.



Greenies und Smoothies

Grüne Smoothies wurden ursprünglich als Detox-Geheimwaffe gehandelt, sind aber mittlerweile auch in unseren Alltag und in die Regale der Supermärkte eingezogen.

Gerade mit dem Thermomix® haben Sie die Möglichkeit, solche Energiegranaten selbst herzustellen, denn das Gerät hat Power genug, um auch mit dem härtesten Grünzeug fertigzuwerden. Wir haben drei Varianten für Sie ausprobiert. Je nach Saison können Sie auch anderes grünes Gemüse verwenden – gerne auch kombiniert mit Obst, um den etwas herben Geschmack abzumildern.

© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Wirsingsmoothie mit Apfel und Grapefruit

Für 2 Portionen • Pro Portion: 80 kcal, 178 g KH, 0 g F, 3 g E

2 Blätter Wirsing
100 ml Grapefruitsaft
1 Apfel (z. B. Granny Smith)
2 EL frische Kräuter (z. B. Dill, Petersilie oder Basilikum)
150 ml stilles Mineralwasser
Salz, Pfeffer

VORBEREITEN:

Die Wirsingblätter gründlich unter fließendem Wasser waschen und grob in Streifen schneiden. Die Grapefruit auspressen. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

ZUBEREITEN:

Wirsing, Grapefruitsaft, Apfelstücke, Kräuter und Wasser in den Mixtopf geben, mit dem Messbecher verschließen und 20 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Wasser weiter verdünnen.

© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Brokkoli-Gurken-Smoothie

Für 1 Portion • 36 kcal, 3 g KH (2 g davon Zucker), 1 g F, 3 g E

2 Röschen Brokkoli (etwa 50 g), frisch
oder tiefgekühlt
1 Stück Salatgurke (etwa 10 cm)
4–5 Blätter grüner Salat (z. B. Lollo
Biondo, Rucola oder einfach Kopfsalat)
½ Limette
100 ml stilles Mineralwasser
2 Eiswürfel nach Belieben
Salz, Pfeffer

VORBEREITEN:

Vom Brokkoli 2 Röschen abschneiden und waschen. Tiefgekühlten Brokkoli eventuell etwas antauen lassen. Das Gurkenstück schälen und entkernen. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Die halbe Limette auspressen.

ZUBEREITEN:

Die vorbereiteten Zutaten mit Wasser und Eiswürfeln in den Mixtopf geben (bei Verwendung von tiefgekühltem Brokkoli brauchen Sie keine Eiswürfel), mit dem Messbecher verschließen und 20 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend cremig pürieren. Nach Belieben mit kaltem Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Dieser Greenie schmeckt durch den rohen Brokkoli sehr herb. Wenn Sie das nicht so sehr mögen, können Sie ein paar Erdbeeren oder einen Schnitz Papaya dazugeben. Das muss drin sein bei so wenig Kalorien.



Spitzkohl mit Erdbeeren

Für 1 Portion • 100 kcal, 13 g KH, 2 g F, 5 g E

2–3 Blätter Spitzkohl (ca. 100 g)
1 Stück Ingwer (hasel- oder walnuss-
groß nach Belieben)
50 g Erdbeeren
100 ml stilles Mineralwasser
1 TL Chia-Samen
2 Eiswürfel nach Belieben
50 ml Kefir

VORBEREITEN:

Die Spitzkohlblätter unter fließendem Wasser gründlich waschen. Die Blätter grob in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen. Die Erdbeeren waschen und entstielen.

ZUBEREITEN:

Alle Zutaten in den Mixtopf geben, mit dem Messbecher verschließen und 20 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend fein pürieren. Nach Belieben mit Wasser oder etwas zusätzlichem Kefir verdünnen.

© des Titels »Abnehmen mit dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-772-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

