

VORWORT 7

Trennkost & Thermomix das perfekte Duo

DAS NEUE DREAM-TEAM	10
SCHNELL, LEICHT, LECKER	10
WIE DER THERMOMIX FUNKTIONIERT	13
DEN KÖRPER SINNVOLL ENTLASTEN	15
TRENNKOST - DIE BASICS	18
WOHLFÜHL-ERNÄHRUNG AUS DEM THERMOMIX	21

Die Rezepte

FRÜHSTÜCK	24
KLEINE GERICHTE & SNACKS	32
SALATE	46
SUPPEN	56
HAUPTGERICHTE	64
DESSERTS & GEBÄCK	104

REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS 122