

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