

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER! 7

Schlanke Küche mit dem Thermomix

WUNSCHGEWICHT AUF DIE LEICHTE ART	10
AUF ZUTATEN UND ZUBEREITUNG KOMMT ES AN	10
KALORIENARM UND LEICHT VON MORGENS BIS ABENDS	10
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST WICHTIG	11
SO WIRD ABNEHMEN LEICHTER	12
WIE SIEHT EINE VERNÜNFTIGE ERNÄHRUNG AUS?	13
WAS KANN ICH NOCH TUN?	15
FEHLT NOCH WAS? BEILAGEN	18
TRICKS UND KNIFFS BEIM UMGANG MIT DEM THERMOMIX	19
REINIGUNG	20

Die Rezepte

FRÜHSTÜCK	24
SUPPEN UND SALATE	42
VEGETARISCHE GERICHTE	58
FISCH UND FLEISCH	72
KUCHEN UND DESSERTS	90
AUFSTRICHE, SAUCEN UND GETRÄNKE	106

Extras

WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT ...	16
FRISCH ZUBEREITET – KOCHEN OHNE FIXPRODUKTE	36
HEUTE WIRD ES SAFTIG! DER SMOOTHIE-TAG	62
WELLNESS AT HOME	82
ESSEN IM BÜRO	122

REZPT - UND ZUTATENVERZEICHNIS	134
---	-----