

---

# Aufstriche Aus Dem Thermomix Die 75 Besten Rezept

---

Yeah, reviewing a ebook **Aufstriche Aus Dem Thermomix Die 75 Besten Rezept** could build up your close associates listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, finishing does not recommend that you have fabulous points.

Comprehending as well as treaty even more than new will come up with the money for each success. next to, the notice as without difficulty as acuteness of this Aufstriche Aus Dem Thermomix Die 75 Besten Rezept can be taken as skillfully as picked to act.

*Aufstriche Aus Dem  
Thermomix Die 75  
Besten Rezept*

2022-03-12

---

## COHEN HAILIE

---

### Süßes und Desserts Low-Carb aus dem Thermomix®

Riva Verlag  
Im Campingurlaub auf den Thermomix® verzichten? Das muss nicht sein. Unsere Autorin Ulrike Behmer ist leidenschaftliche Camperin und hat ihren Thermomix® immer dabei. Im Campingurlaub zaubert sie im Mixtopf Beilagen oder Dips und Saucen zum Grillen und leckere All in One-Gerichte, wenn der Grill mal eine Pause macht. Mit ihren Rezepten, die sie in diesem Buch gemeinsam mit dem Team mixtipp präsentiert, musst du im Campingurlaub auf nichts mehr verzichten. Verwöhne deine Familie im Urlaub mit Muscheln im Biersud oder Lachs in Senfsauce. Zum Grillen passt ein leckerer Pusztasalat oder ein Cashew-Feta-Dip. Pack den Thermomix® für den nächsten Urlaub ein und lass ihn für dich leckere Rezepte kochen! Wir wünschen dir viel Spaß dabei!

Abnehmen mit dem Thermomix®

Südwest Verlag

Ob Alltagsküche, schnelle

Feierabendgerichte oder Festtagsessen – der Thermomix® kann viel mehr als rühren, mixen und erhitzen. Mit dem Varoma lassen sich viele All-in-one-Gerichte schonend durch Dampfgaren zubereiten. Man nutzt also mehrere Ebenen zugleich und kocht Hauptgericht und Beilage ganz einfach auf einmal. Zusätzlich bietet das Buch leckere One-Pot Gerichte. Die über 50 Hauptmahlzeiten in diesem Buch werden ausschließlich im Thermomix® zubereitet, Herd und Backofen bleiben kalt. Das ist aromatisch gesunde Küche, die zugleich Zeit spart und für die ganze Familie geeignet ist. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet.

MIXtipp frei von Gluten & Laktose Riva Verlag

Genussvoll schlank mit Brot und Kuchen, schnell zubereitet mit dem Thermomix! Und so einfach funktioniert es: Die Ernährungsberaterin und gelernte Bäckermeisterin Tanja Ludwig hilft Menschen beim Gewichtsverlust. Dabei kommt vor allem der Thermomix zum Einsatz. Zum ersten Mal enthüllt sie ihre besten Rezepte und Anleitungen in dem Buch "Abnehmen mit Brot, Brötchen und

Kuchen" Das hier findest du im Buch: - Einfache Schritt-für-Schritt Anleitungen zum Backen mit den Thermomix, die du als Einsteiger mühelos umsetzen kannst. Selbst, wenn du noch nie selbst gebacken hast! - Viele Rezepte zu schlanken Broten, Brötchen und Kuchen, alle mit Kalorien- und Punktangaben - Abnehmen bedeutet Verzicht auf Kuchen? Falsch! Verbrenne Fett selbst mit einer Donauwelle (Geheimes Rezept mit nur 23 kcal / 1 Punkt pro Stück im Buch!) - Achtung bei Backrezepten aus normalen Backbüchern. Die kannst du nicht 1:1 für den Thermomix übernehmen (wenn du ein optimales Backergebnis wünschst). Der Teig überhitzt sonst und der Thermomix kann beschädigt werden! (Abhilfe im Buch) - Welche Brote du niemals essen solltest (wenn du abnehmen willst) - Warum Fertigbrote aus dem Supermarkt Unverträglichkeiten aufrufen und du nur durch selbst backen gesund abnehmen kannst - Schnelle Hilfe 8 Gründe woran es liegen kann, dass das Backen nicht gelingt (obwohl es kinderleicht ist) - Blitzschnelle Frühstücksbrötchen Rezept, um ohne großen Aufwand leckere Brötchen zu zaubern, ohne zum Bäcker zu laufen, ohne auf Kalorien achten zu müssen - Du hast noch nie gebacken und denkst das ist mit einem riesen Aufwand verbunden? Erfahre wie du mit dem Thermomix Zeit sparst und den Mixtopf schnell nach der Teigzubereitung reinigst. - Lies nur das Kapitel 2.8 "Die Wirkung traditioneller Backzutaten" (15 Minuten Lesezeit) und du weißt schon mehr über Brot als die meisten Deutschen (Absolute Pflichtlektüre wenn du oft Brot isst) - Kennst du schon die 5 einfachen Faustregeln, wie du aus Dickmacherkuchen ein Rezept zum Abnehmen machst? (Kapitel 6.2) - Erhalte beim Kauf gratis dazu: Ein E-

Book Mit vielen passenden Rezepten zu leckeren Aufstrichen zum Abnehmen - Schlechtes Gewissen beim Essen von Kuchen gehört der Vergangenheit an! Sichere dir jetzt den großen Ratgeber zum kalorien-freundlichen Backen mit dem Thermomix! Nehme im Handumdrehen ab, ohne Hunger und Verzicht!

Das große Mix-Kochbuch Riva Verlag

In this book, Alex Elliott-Howery and James Grant bring together favourite dishes from their award-winning café, Cornersmith. Recipes include breakfasts, lunches and dinners to desserts, as well as recipes for their most popular pickles, jams, compotes, chutneys, relishes and fermented foods. Cornersmith food is about following the seasons, not the latest fad; it's about opening your eyes to the bounty available in your own neighbourhood and showing you how best to use it.

**MIXtipp Lieblingsrezepte** Edition Lempertz

Mit dem Küchenhelfer Thermomix® lassen sich leckere Gerichte für die ganze Familie zaubern – auch für die vierbeinigen Familienmitglieder! Mit den Rezepten in diesem Buch können Sie Ihren Hund hochwertig und dennoch preisgünstig ernähren und gekochte Mahlzeiten aus Fleisch und Gemüse zubereiten. Hundekekse als gesunder Snack zwischendurch oder als kleine Lernhilfe bei Training und Spiel dürfen natürlich nicht fehlen. Die Futterzubereitungen berücksichtigen auch gesundheitliche Probleme des Hundes wie Unverträglichkeiten, Übergewicht oder Arthrose und gehen auf besondere Ansprüche verschiedener Altersstufen ein. Mithilfe dieses Buches können Sie Ihrem vierbeinigen Freund eine Freude machen und ihn ohne Zusatzstoffe, Farbstoffe, Zucker und

Chemie ernähren – mit dem Thermomix® geht das schnell und einfach. Alle Rezepte wurden von verschiedenen Hunden getestet und für schmackhaft befunden und sind geeignet für den TM5 und den TM31. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

*Schlank auf Knopfdruck* Riva Verlag  
So schmeckt der Frühling: beim Waldspaziergang den ersten Bärlauchduft erschnuppeln, am Markt vom Aroma frischer Kräuter umhüllt sein und zarte Bund-Möhren und neue Kohlrabi entdecken. Im Frühling freut man sich, endlich wieder mit erntefrischen und regionalen Produkten kochen zu können. Dafür hat Autorin Doris Mular nach den erfolgreichen Titeln Wintergerichte aus dem Thermomix® und Sommergerichte aus dem Thermomix® über 100 neue Rezepte entworfen und ausprobiert. Frühlingssalat mit Bärlauch, Lauchquiche, grüne Radieschensuppe und natürlich viele Rezepte mit Spargel, Rhabarber und Erdbeeren versprechen ein genuss- und vitaminreiches Kochbuch für den Thermomix®. Die kulinarischen Frühlingsboten sind auch ideal für einen Großputz in unserem Körper: In einem eigenen Kapitel gibt es Rezepte speziell zur Entgiftung und Entschlackung – schnell mal zwischendurch oder als 3-Tage-Kur. Dann klappt es auch mit der Sommerfigur. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

Gourmetküche aus dem Thermomix Riva Verlag  
Deutschland gilt nicht umsonst als das Brotland. Wir haben hier die meisten Sorten und essen gerne "unser täglich Brot". Doch nur von Brot allein lebt es

sich nicht gut – da braucht es einen leckeren Aufstrich, am besten einen frischen, selbst gemachten! Charly Till verrät in diesem Buch, wie man mithilfe des Thermomix® in wenigen Minuten die feinsten Aufstriche zaubert. Dabei kommen weder Fleisch-, Fisch- oder Käseliebhaber noch Vegetarier und Veganer zu kurz. Die über 60 Rezepte sind extrem vielseitig und abwechslungsreich: mediterraner Bruschettabelag, Pilzcreme mit Pinienkernen, Guacamole, Röstpaprika-Aufstrich, Leberwurst, feine Lachscreme, Schafskäse-Vielerlei, Cashewfrischkäse, Rote-Bete-Hummus, Linsenpaté mit Kräutern, feines Pesto, diverse Buttersorten, aber auch Süßes für Leckermäuler wie Pistaziencreme, Nuss- und Fruchtbutter. Mit extrafixen Rezepten, die auf Stufe 5 in nur 5 Sekunden zubereitet sind! Alle Rezepte sind geeignet für den TM5 und den TM31. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

*Abnehmen all in one mit dem Thermomix®* Riva Verlag  
Männer essen gerne herzhaft und deftig – mit dem praktischen Küchenhelfer Thermomix® können Sie solche Gerichte auf Knopfdruck zubereiten. Von Fleischmahlzeiten wie Roastbeef, Rouladen und Gulasch über leckere Brotaufstriche, abwechslungsreiche Suppen bis hin zu leckeren Desserts wie Apfelstrudel und Biermuffins ist in diesem Buch alles dabei, was das Männerherz begehrt. Schritt-für-Schritt-Anleitungen sichern das Gelingen, und mit den ausführlich beschriebenen Rezepten kann man dabei nichts falsch machen. Viele Gerichte lassen sich auch für Gäste zubereiten. Der Autor Charly Till hat die Rezepte natürlich selbst getestet. Alle Rezepte sind geeignet für den TM5 und den TM31. Unabhängig

recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

Aufstriche aus dem Thermomix® Edition Lempertz

Der Thermomix® übernimmt einen Großteil der anstrengenden Kocharbeit und ist damit der perfekte Küchenhelfer auch für Männer, die gerne gut essen. Denn mit dem Thermomix® können ihre Leibspeisen mühelos und im Handumdrehen zubereitet werden: duftendes Brot, herzhaft und süße Aufstriche, Suppen, leckere Eintöpfe, Aufläufe, Saucen für jede Gelegenheit, Pizza und Pasta, Fleisch- und Fischgerichte. Über 130 deftige Hauptgerichte, schnelle Kuchen, Eis und Desserts für Leckermäuler sowie heiße und kalte Getränke lassen sich mit den Rezepten in diesem Buch zubereiten. Schritt-für-Schritt-Anleitungen sichern das Gelingen, und mit den ausführlich beschriebenen Rezepten kann man dabei nichts falsch machen, denn sie sind auch für Kochanfänger geeignet! Der Autor Charly Till hat die Rezepte natürlich selbst getestet. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

### **MIXtipp Lieblings-Fischgerichte**

Edition Lempertz

Eine Mutter wird vegan - was passiert mit dem Rest der Familie? Kein Tierleid, kein Hungern in der dritten Welt und keine gesundheitlichen Schäden durch tierisches Eiweiß: Gründe genug für die Autorin, sich vegan zu ernähren. Jumana Mattukat erzählt von ihrem ganz persönlichen Prozess der Ernährungsumstellung und wie er sich auf ihre Familie auswirkt. Hin- und hergerissen zwischen ihrem Mitleid mit Tieren und ihrem Bedürfnis, ihre Kinder gesund zu ernähren. Und dem großen

Wunsch, Teil einer ganz normalen Familie zu sein. Dieser ehrliche Erlebnisbericht erzählt von Perfektionismus und Ausnahmen, vom zu sich stehen und den eigenen Werten, von Kompromissen und dem Wunsch nach Harmonie am Esstisch. So könnte es in vielen anderen Familien auch laufen. Und genau deshalb kann diese Geschichte jeden unterstützen, der überlegt, vegan zu leben.

*Cornersmith* Christian Verlag

The most highly instructive and visually engaging grilling book on the market, from the experts at Weber, with more than 100 all-new recipes and over 800 photos

*Lieblingsrezepte aus der*

*österreichischen Küche* Riva Verlag

Verführerisch vegane Rezepte für den Thermomix(r) Wer sich einen Thermomix(r) gekauft hat, möchte mit diesem natürlich auch leckere Gerichte zubereiten. Rezepte gibt es viele. Aber wie wäre es mit schmackhaften Speisen aus der veganen Küche? Gehen Sie zu einem Punkt in der Vergangenheit, als Ihnen richtig das Wasser im Mund zusammen gelaufen ist. Als Ihr Magen seit Stunden knurrte und Sie plötzlich den köstlichen Geruch einer himmlischen Mahlzeit wahrnahmen. Und wie gut das damals geschmeckt hat. Man konnte sich kaum noch halten vor Hunger und Köstlichkeit. Jetzt, wo Sie all das wieder erleben, wissen Sie genau, wie verführerisch köstlich die Rezepte in diesem Buch sind. Dieses Ebook ist in seiner Art einzigartig und steckt voller Brotideen, die Sie entdecken werden. Voller Geschmack und Genüsslichkeit, die es auszuloten gilt. Das Buch "Vegane Brotideen" bietet Ihnen die Möglichkeit Ihr Können im Bereich der veganen Küche weiter auszubauen und wunderschöne Momente zu erleben. Der

Thermomix(r) hilft nicht nur gesünder zu kochen, er nimmt einem auch die Arbeit ab und garantiert einem mehr Zeit für andere Dinge als Kochen. Durch dieses Buch werden Sie Stück für Stück dazu angeleitet Ihre Ernährung gesünder zu gestalten. Eine fettarme Ernährung, frei von Cholesterin kann Ihnen dabei helfen Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Indem Sie weniger Kalorien aufnehmen, als Sie verbrennen, werden Sie innerhalb von kurzer Zeit Gewichtsveränderungen und damit einhergehend ein gesteigertes Selbstwertgefühl an Ihrem Körper wahrnehmen können. Erfahren Sie ein gutes Lebensgefühl, durch die Zubereitung von frischen und gesunden Mahlzeiten mit dem Thermomix(r). Ziel ist Ihnen Low Carb und leicht umsetzbare Rezepte an die Hand zu geben, die Ihren Gaumen verwöhnen. Die Zubereitung ist denkbar einfach und es gibt Rezepte ohne Kohlenhydrate. Wenn Sie das Buch kaufen, werden Sie verstehen, warum so viele Menschen sich davon begeistern lassen und ihre Freunde anschließend zum Essen einladen. Das Buch enthält im Detail folgendes: Vegane Brotrezepte Low Carb Rezepte 10 Brotaufstriche für Thermomix Rezepte ohne Kohlenhydrate und vieles mehr...

*Kochen für Kerle mit dem Thermomix®*  
Edition Lempertz

Jede Speise wird erst durch die entsprechende Würzung komplett. Dieses Buch zeigt, wie sich Gewürzmischungen, Kräutersalz, Pasten und Rubs aus harmonisch aufeinander abgestimmten Zutaten im praktischen Küchenhelfer Thermomix® schnell und einfach zubereiten lassen – ganz frisch oder auf Vorrat. Schritt-für-Schritt-Anleitungen sichern das Gelingen. So wird jede Mahlzeit ein Genuss und bietet ein Feuerwerk an Aromen, und das ganz

ohne künstliche Zusätze. Die Mischungen eignen sich natürlich nicht nur für den eigenen Haushalt, sondern auch als exquisites Geschenk. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

**Abnehmen mit Brot, Brötchen und Kuchen: Der große Ratgeber zum gesunden Backen mit dem Thermomix. Mit köstlichen Rezepten & hilfreichen Tipps Brot selber backen & verblüffend einfach zum Traumgewicht** J. Kamphausen Verlag

Der Thermomix ist die Multifunktionsküchenmaschine: Er kann zerkleinern, mahlen, rühren, mixen, kneten, wiegen, erwärmen, kochen, hacken, dünsten und dampfgaren. Wer einen Thermomix besitzt und das gesamte Potenzial dieser Wundermaschine ausnutzen möchte, der muss dieses Buch haben. Die Profiköchin Susann Kreiher hat sich mit einer Thermomix-Nutzerin der ersten Stunde zusammengetan und die 200 besten Rezepte für die Thermoküchenmaschine kreiert.

Frühlingsgerichte aus dem Thermomix®  
Riva Verlag

MIXT DU SCHON? Immer nur Käsestullen und Wurstbrot findest du langweilig? Dann bring doch Abwechslung auf den Tisch: Unsere Autorin Sabine Simon hat in diesem Buch ihre Lieblingsdips und Aufstriche zusammengestellt. Von herzhaften Aufstrichen mit Wurst oder Fisch wie dem Eieraufstrich mit feiner Putenbrust oder der Thunfisch-Bohnencreme bis hin zu veganen Varianten von A wie Apfel-Zwiebel-Aufstrich bis Z wie Zucchini-Basilikum-Aufstrich ist für jeden etwas dabei. Die perfekte Ergänzung sind Dips, die gesunde Gemüwesticks und

Ofenkartoffeln nicht nur bei Kindern zum Hit machen. Und natürlich gibt es auch süße Brotaufstriche, die jedes Schleckermaul begeistern werden. Bei der Hallo wach - Kaffeecreme kann das Team mixtipp nicht nein sagen. Daneben kommen auch Basisrezepte für Würzmischungen und die Herstellung von Frischkäse DIY nicht zu kurz und du findest ebenfalls Würzbutter und Gebäck in der über 50 Rezepte enthaltenden Sammlung. Alle Rezepte sind schnell und einfach mit dem TM 5 oder TM 31 zubereitet, Angaben zur Haltbarkeit erleichtern dir die Bevorratung und du kannst der Langeweile auf dem Abendbrottisch Ade sagen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren!

### **Lieblingsgerichte für Kerle aus dem Thermomix®** Edition Lempertz

Mit dem Thermomix® lassen sich schnell und einfach leckere Gerichte zaubern. Auf Knopfdruck bereitet der beliebte Küchenhelfer Suppen, Hauptspeisen, Desserts oder Smoothies zu: In diesem Buch ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mit den Low-Carb-Gerichten purzeln die Pfunde, und mit den Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den Thermomix® geht das auch noch ganz entspannt. Die Gerichte sind kohlenhydratarm, vermeiden Zucker und Stärke und enthalten stattdessen Gemüse, Obst und Pflanzenöle, dazu Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch und Milchprodukten. So geht Abnehmen ganz leicht. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet. Sonderausgabe des Titels "Abnehmen mit dem Thermomix".

### **Das Bikini-Bootcamp - Rezeptbuch mit und ohne Thermomix®** Edition Lempertz

Low-Carb heißt, die Ernährung auf gesunde Weise umzustellen und ohne

Hungern und Kalorienzählen abzunehmen. Viele kohlenhydratreiche Lebensmittel lassen sich durch solche ersetzen, die den Blutzuckerspiegel nur leicht und langsam ansteigen lassen. Doch einen Haken gab es bei Low-Carb bisher: Man musste gänzlich auf Süßigkeiten verzichten. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Eis, Nachspeisen und Kuchen kohlenhydratarm zubereiten können, indem Sie Alternativen für herkömmlichen Zucker verwenden – wie Erythrit, Xylit, Stevia, Kokosblütenzucker, Lucumapulver – und Weizenmehl durch Kokos-, Mandel- oder Sojamehl ersetzen. Mit dem Thermomix® und den übersichtlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen geht das schnell und einfach. Die über 50 süßen Rezepte von Schokolasagne über Waffeltorte bis zum Erdbeerkuchen erfreuen jeden Dessertfan, ohne der Figur zu schaden. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 getestet und entwickelt. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

### Hundefutter aus dem Thermomix® Riva Verlag

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist eine entscheidende Voraussetzung für Vitalität und Wohlbefinden. Unsere heutige Ernährung mit viel Fast Food und Zucker begünstigt jedoch einen Säureüberschuss, der langfristig zu Krankheiten führt. Das Prinzip der Säure-Basen-Balance ist ganz einfach: Man isst wenig säure-, jedoch reichlich basenbildende Lebensmittel, sodass ein Basenüberschuss entsteht. Die Erfolgsautorin Doris Mular hat über 110 leckere Rezepte für den Thermomix® erarbeitet, die nach genau diesem Prinzip funktionieren. Der Einstieg gelingt Ihnen mithilfe der praktischen ein- bis zweiwöchigen Basenkur. Danach können Sie die

basische Ernährung auch langfristig in den Alltag integrieren. Da sie nicht auf Verzicht beruht, ist sie für die ganze Familie geeignet. Von Frühstücksporridge über weizenfreie Brot-Alternativen bis Gemüseburger und »Hirsotto«: Die Rezepte schmecken großartig, sind bebildert sowie mit Nährwertangaben und Schrittfür-Schritt-Anleitungen versehen. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst.

*Mami, ist das vegan?* Südwest Verlag  
Lust auf Fisch? Für alle Liebhaber von Speisen aus Meer und See hat das Team Mixtipp gemeinsam mit dem Autor Gerhard Walter über 40 leckere und ausgefallene Fischrezepte zusammengestellt. Gerhard Walter alias Gerry ist ein Spezialist für Fischgerichte und begeistert seit einem Jahr seine Fans in verschiedenen Internetforen mit seinen Rezepten, die er ausschließlich mit dem Thermomix kreiert. Über Meeresfrüchte, verschiedene Fischarten bis hin zu Krustentieren ist alles vertreten, was die weltweiten Gewässer zu bieten haben. Neben traditionellen Gerichten mit Lachs oder Matjesstückchen in Dillsahne experimentiert Gerry auch mit exotischen Meeresbewohnern. Dabei verwöhnt er uns ebenfalls mit kreativen Suppen oder speziellen Vorspeisen da ist einfach für jeden Geschmack und Anlass

etwas dabei. Neben den Rezepten bietet das Buch eine umfassende Warenkunde, die auch Anfängern den Einstieg in die Fisch- und Meeresfrüchtewelt erleichtert. Wie immer gilt: Alle Fischgerichte kannst du im TM 5 und TM 31 entspannt nachkochen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken der Meeres-, Seen und Flusswelt und beim Zubereiten der Fischgerichte.

*Aufstriche aus dem Thermomix®* Edition Lempertz

Möchten Sie einfach und entspannt abnehmen? Mit dem Thermomix® ist das kein Problem! Auf Knopfdruck bereitet der beliebte Küchenhelfer Suppen, Hauptspeisen, Smoothies und andere Leckereien zu, mit denen im Handumdrehen die Pfunde purzeln! Die über 100 Rezepte in diesem Buch sind ideal für alle, die schnell und unkompliziert Gewicht verlieren wollen. Alle Gerichte basieren auf der Low-Carb-Ernährung: Sie sind kohlenhydratarm, enthalten weder Zucker noch Stärke, dafür Gemüse, Obst und Pflanzenöle sowie Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch und Milchprodukten. So gelingt das Abnehmen mühelos und mit viel Genuss. Alle Rezepte wurden mit dem Thermomix® TM5 entwickelt und getestet. Mit Nährwertangaben und Weight-Watchers®-Punkten. Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst. Mehr Informationen finden Sie unter: [thermomix-fans.de](http://thermomix-fans.de)