



# *Unser aller Kochbuch*

Herausgegeben von Svenja Walter, [www.meinesvenja.de](http://www.meinesvenja.de)



# UNSER ALLER KOCHBUCH

Seit Jahren suche ich nach einem Kochbuch, das für uns Frauen wirklich funktioniert. Es muss lauter Rezepte enthalten, von denen die ganze Familie

- a) lecker und gesund satt wird.
- b) nicht zunimmt, sondern die Figur hält oder - wenn notwendig - abnimmt.
- c) profitiert, weil Mama nicht lange in der Küche steht, sondern Kopf und Herz für andere Dinge frei hat.



## DANKE FÜR ALLES.

Dieses Kochbuch ist entstanden, weil ich einen Post darüber geschrieben habe, wie ich meiner Leserin Manuela dabei helfe, abzunehmen. In diesem Post gab es jede Menge Tipps und Regeln für gesundes Essen. Und weil alle meine Leserinnen spitze sind, haben wir daraufhin beschlossen, ein Kochbuch zu machen, das uns das gesunde Essen erleichtert, das Abnehmen zum Kinderspiel macht und die tägliche Frage beantwortet, was man kochen kann, das ALLEN schmeckt. Ihr habt mir eure liebsten Rezepte geschickt und ich habe sie redigiert und hier zusammengefasst.

Mir hat mal jemand erzählt, dass 80 % aller Rezepte in normalen Kochbüchern dazugekauft sind und nie ausprobiert werden. Seid euch sicher: Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind von Frauen getestet, die ihre Familien lieben und ein großes Herz haben. Und so schmecken sie auch.

Was jetzt noch fehlt? Fotos. Erst wollte ich ja alles selber kochen und fotografieren. Aber bei der Menge an Rezepten müsst ihr dann viel zu lange warten - und wie ich euch

kenne, wollt ihr sofort anfangen. Also habe ich mir Folgendes überlegt - und ich hoffe sehr, ihr helft mir weiter.

*Könnt ihr bitte  
jedesmal, wenn ihr ein  
Rezept ausprobiert,  
schnell ein Foto für  
unser Kochbuch  
machen?*

Das Foto schickt ihr mir dann einfach an [s.walter@waltermedia.de](mailto:s.walter@waltermedia.de). Ich setze es ein und nach und nach haben wir ein richtiges Kochbuch mit euren Bildern und euren Gerichten. Eben „Unser aller Kochbuch“.

In diesem Sinne  
Eure Svenja

P.S.: Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen: Ihr seid die besten Leserinnen der Welt.

# DIE ABNEHM- REGELN

Wer abnehmen will, liest sich einfach noch einmal meine Regeln aus dem Original-Blogpost durch. Ich habe in meinen beiden Schwangerschaften jeweils 30 Kilo zugenommen und damit alles wieder runtergekriegt.

Wenn ihr Fragen dazu habt, schreibt mir an [s.walter@waltermedia.de](mailto:s.walter@waltermedia.de) .



## *Wenn ich dünn sein kann, kannst Du das auch. Oder: Das Ende Deines Übergewichts.*

Gleich mal vorweg: Nichts ist für Frauen dramatischer als das Wort DÜNN. Viele richten ihr Leben danach aus und lassen es sich oft genug vermiesen, weil sie sich nicht dünn genug fühlen. Wer hier häufig mitliest, weiß, dass ich 1,71 groß bin und 64 Kilo wiege. Früher wäre alles über 60 Kilo eine Katastrophe gewesen. Nach zwei Kindern und ein bisschen Lebenserfahrung ist mir heute klar: Es geht darum, in einem Körper zu sein, in dem man sich sauwohl fühlt. Bei mir ist der sportlich, durchtrainiert und ohne überflüssige Kilos. Schließlich will ich mit meinen Kindern auf Bäume klettern, Wettrennen machen, beim Treppe steigen nicht japsen und mich gerne vor meinem Mann ausziehen. So sieht es aus.

Da ihr mir immer wieder schreibt, dass ihr gerne Gewicht verlieren würdet, habe ich mir gedacht: Warum nicht alle an dem teilhaben lassen, was ich über die Jahre gelernt

habe – und was ich gerade meiner Leserin Manuela beibringe. Manuela wog nämlich vor 16 Tagen 80,3 und hatte die Nase endültig voll. Und heute, knapp 2 Wochen später, wiegt sie schon nur noch 76,8 – also 3,5 Kilo weniger.

Anstatt zu hungern (denn das ist für Frauen wie uns mit Kind und Kegel und einem Leben, für das man Kraft und Energie braucht, keine Alternative), habe ich ihr einfach vorgeschlagen, mal eine Woche lang zu notieren, was sie isst. Danach habe ich mir das in Ruhe angeschaut und einmal aufgeschrieben, was sie essen muss, um abzunehmen. Das Resultat ist eine Manuela, die täglich was Neues über Ernährung lernt, satt ist, zufrieden ist und abnimmt. Und wenn das nicht etwas ist, was alle angeht, dann weiß ich es auch nicht.

Dieser Post ist lang – nicht weil Ernährungsgewohnheiten umzustellen so schwer ist, sonder weil es etwas mit Verständnis zu tun hat. Und deshalb gibt es eine ziemlich präzise Anleitung von mir. Noch einmal: Ich bin KEINE Ernährungswissenschaftlerin, aber ich spreche zu euch von Frau zu Frau. Ich habe in jeder Schwangerschaft 30 Kilo zugenommen, weil ich jeden Abend eine Tüte Chips gegessen habe. Ich habe diese Kilos alle wieder

abgenommen – und zwar genau mit der Ernährung, die ihr unten aufgelistet seht.

Zwei Dinge noch:

1.) Manuela hat drei Kinder und das jüngste ist ab September vormittags im Kindergarten. Wir haben uns darauf geeinigt, den Juli und August dazu zu nutzen, ganz in Ruhe und kontinuierlich die Ernährung umzustellen. Ab September, wenn sie ein bisschen mehr Luft hat, beginnen wir mit dem Sportprogramm. Ich werde euch hier immer mal wieder updaten wie es läuft und freue mich, wenn ihr Lust habt, meine Regeln auch für euch anzuwenden.

2.) Da ich ein Freund von guten Büchern bin, bin ich froh, dass zu diesem Thema schon eins auf dem Markt ist. Der unterhaltsame Ernährungsratgeber, den jede Frau gelesen haben sollte. “Ich bin dann mal schlank” von Patric Heizmann. Ich war sogar bei Patrics Bühnenshow und habe dort für immer in mein Gehirn eingebrannt, wie Ernährung funktioniert. Würde es Lehrer geben, die so in der Schule unterrichten, gäbe es bald keine dicken Kinder mehr. Also: Ran ans Buch, Grundlagen verstanden und dann ab dafür.

Last but not least: Wer Fragen dazu hat, kann mir mailen – ich werde sie aber wahrscheinlich öffentlich beantworten, damit alle was davon haben.

Das hier ist also die heilige Liste, die ich Manuela geschickt habe.

## *Die Tabu-Liste für die ersten zwei Wochen*

1. Kein Zucker
2. Keine Fertiggerichte
3. Kein Alkohol
4. Morgens Kohlenhydrate, mittags wenig Kohlenhydrate, abends gar keine (noch besser: zwei Wochen lang weglassen und schauen ob das für Dich geht)

Was Du da oben liest ist die Liste der Sachen, die Du jetzt mal zwei Wochen nicht isst. Das heißt, dass Du Vieles von dem, was Du mir aufgeschrieben hast, weglassen MUSST: Es hilft nichts, so ist es nun Mal. Aber jetzt nicht gleich verzweifeln, Du bekommst nämlich gleich auch ganz viel dazu! Sinn des Ganzen ist, dass Du Dir das erste Mal

bewusst machst, was Du isst. WEIL DU NÄMLICH ALLE LEBENSMITTEL EINZELN IN DER HAND HALTEN WIRST. Dass Du Zuhause bist, ist großartig, denn das heißt, dass jetzt die optimale Zeit dafür ist, die Ernährung umzustellen (wenn man dann erst wieder irgendwo in die Kantine muss, ist es nämlich viel viel schwieriger, sich gut zu ernähren). Aber Du darfst das jetzt ganz in Ruhe zuhause lernen. Das ist doch ein Luxus.

### 1.) Kein Zucker

Also kein Mövenpick Zitronensorbet, keine Wiener Würstchen, kein Tomaten-Gewürz-Ketchup, keine Gräfenwalder Hähnchenbrust, kein Actimel Erdbeere, (keine Lätta Joghurt???? Schau mal, ob auf der Verpackung ZUCKER steht), keine Frosties Cornflakes, kein Vitalis Weniger Süß. Keine Salami. Das ist nur mal ein Beispiel vom 30. Juni. (Anmerkung – diese Lebensmittel standen alle auf Manuelas Liste – sie hatte sie alle am 30. Juni zu sich genommen.)

Deine Aufgabe: Du schaust ab jetzt immer auf die Inhaltsstoffe. Wenn Zucker draufsteht, darfst Du das nicht essen. Das Gute: Es gibt zu fast allen Lebensmitteln zuckerfreie Alternativen.

2.) Keine Fertiggerichte, also keine Müsliriegel, keine Kinderschokolade, keine Salatkrönung. Keine Knorruppen oder Miracoli Spaghettisoßen. Fertiggerichte sind alles, wo mehrere Lebensmittel zusammengepanscht werden, damit ein Gericht entsteht. Du sollst aber Lebensmittel kaufen, keine Gerichte.

Deine Aufgabe: Du darfst Dir Rezepte aussuchen, auf die Du Lust hast und sie kochen. Mehr Arbeit, aber die Kilos purzeln. Natürlich alles wieder ohne Zucker (also auch ohne Honig oder ähnliche Süßungsmittel). Wenn Du dabei erstmal Hilfe brauchst, sag Bescheid.

3.) Kein Alkohol – Ich sehe schon an der Liste, dass Dir das nicht schwer fallen wird. (Anmerkung: Auf Manuelas Liste stand kein einziges alkoholisches Getränk.)

4.) Kohlenhydrate. Wir sprechen jetzt mal nur über die offensichtlichen. Reis, Nudeln, Brot und Brötchen und Kartoffeln. Machen satt, schmecken gut, machen dick – weil der Körper nicht so viele davon braucht, wie wir gewohnheitsmäßig sie zu uns nehmen. Morgens darfst Du welche essen, mittags wenig – also lieber nur 2 Kartoffeln aber einen großen Salat. Wenig Nudeln aber VIEL Geschnetzeltes. Und wenn es geht: Kartoffeln und Nudeln eben ganz weglassen. Abends sind Kohlenhydrate ein

absolutes No go. Bitte auch ab mittags keine sehr süßen Früchte wie grüne zuckrige Weintrauben oder Bananen essen – da sind nämlich auch jede Menge Kohlenhydrate drin.

So, und was darfst Du jetzt essen? VIEL!!!

#### MORGENS

Morgens zum Beispiel ein Vollkornbrötchen (hau den Scheißtoast in die Tonne), oder Vollkornbrot, oder von mir aus auch Graubrot wenn Du Dich erstmal geschmacklich an was Gesünderes gewöhnen musst. Wichtig: Iss bitte Brot ohne Weizenmehl. Da wirst Du ein bisschen suchen müssen...Mit Käse (so fett wie Du willst), mit Hähnchenbrust (schau nach verstecktem Zucker) mit geräuchertem Schinken. Mit Quark (nicht mager, ruhig 20%) und frischen Kräutern obendrauf. Oder mal ein Gartenbrot mit Gurken und Tomaten und Radieschen. Mit Butter. Keine Lightprodukte bitte. RICHTIGES Essen. Wichtig ist, dass es Dir auch schmeckt. Wenn Du es mit Widerwillen runterwürgst bringt das gar nichts.

Du darfst Eier essen, Rühreier und Spiegeleier, mit Bacon aus der Pfanne (aber ohne Ketchup – wenn es unbedingt sein muss, verrühr lieber ein bisschen Tomatenmark mit

Sahne). Du kannst Joghurt essen mit Nüssen und Mandeln und Früchten und Haferflocken – aber nicht mit Fertignudeln oder Fertigmüsli. Oder leckere Smoothies. Das mal nur so als Beispiel – wenn Du mehr Anregungen brauchst, sag Bescheid.

### MITTAGS

Suppen sind prima (kein Zucker bitte). Geht ja auch klasse im Thermomix. Oder Salate. Mit Thunfisch, mit Hähnchenbrust, mit Mozzarella oder Schafskäse. Keine Lightprodukte bitte (super ist übrigens der Schafskäse aus dem Lidl in der großen Dose – günstig und hält lange!). Mit Parmesan und knackigem Bacon. Mit Nüssen, Pinienkernen, Kürbiskernen. Mit leckeren Dressings (Essig-Öl, Joghurt mit Zitrone – allerdings ohne Zucker. Da mogel ich und nehme Süßstoff, sonst schmeckt es mir nicht und das ist ganz wichtig. Es MUSS Dir schmecken, sonst hältst Du nicht durch.)

Hier geht auch Geschnetzeltes mit Reis (und JA, Du darfst Sahne an die Soße machen, vielleicht keinen ganzen Becher, aber so, dass es Dir schmeckt). Wenig Nudeln mit viel Gemüse, Lasagne (mit wenig Nudeln und VIEL Gemüse) (ohne Zucker und Fertigwürze). Such mal auf meinem Blog nach Lasagne, damit Du siehst, wie man das

ohne Tüte macht. Gulasch. Gemischtes Gemüse aus dem Backofen. Selbstgemachte Pommes aus frischen Kartoffeln mit einem großen Salat. Gemüsepfanne mit Hack und Tomatensoße. Wenn Du mehr Anregungen brauchst oder Rezepte, gib Bescheid.

### ABENDS

Ich esse abends gerne Salate oder warm. Also eigentlich kannst Du abends alles essen, was Du auch mittags isst – nur eben die Kohlenhydrate weglassen. Also kein Brot zu Suppe oder Salat, auch keine Croutons. Keine Kartoffeln, kein Reis, keine Nudeln.

### Portionen

Iss jeweils so viel, wie in Deine zusammengelegten Hände passen würde. NICHT MEHR. Egal ob es lecker war und noch was auf dem Teller ist. Das füllt einen Drittel Deines Magens. Trink dazu ein großes Glas lauwarmes Wasser. Das füllt das zweite Drittel deines Magens. Das letzte Drittel lässt Du frei, damit Platz für die Verdauung ist. Das ist eine ayurvedische Regel, die wirklich bestens funktioniert.

#### Zwischenmahlzeiten

Ein paar Mandeln oder Walnüsse – mir reichen meist zehn, um den Hunger zu besiegen. Bitte abzählen, nicht die Tüte auf den Tisch stellen, dann werden es schnell 50. Ein Stück Käse. Ein Apfel, eine Banane. Weintrauben mit Käse. Praktisch, weil Du das alles auch mitnehmen kannst, falls Du mal unterwegs bist.

#### Trinken

3 Liter Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees wären optimal.

#### Lebensmittel einkaufen

Du kaufst Gemüse und Obst, frische Kräuter, Nudeln und Reis, Sahne, Tomatenmark, Butter, guten Aufschnitt fürs Brot (Käse, Hähnchenbrust, Quark) (keine Wurst). Hackfleisch gemischt ist erlaubt. Hähnchenbrust sowieso. Fisch natürlich auch, aber das ist ja nicht so Deins. Käse in jeglicher Variation (natürlich nur ohne Zucker). Milch – die gute frische, damit Du das Gefühl hast, Dir was zu gönnen (aber bitte nicht 3 Liter am Tag trinken...). Bulgur ist herrlich oder ein paar rote Linsen – damit zauberst Du Dir im Handumdrehen köstliche Currys. Leckere Tees sind auch was Feines.

#### Durchhänger

Wenn Du einen Durchhänger hast, schiebst Du Dir SOFORT ein Stück Käse in den Mund. Oder eine Mandel. Oder Nüsse. NICHT ERST FRUST SCHIEBEN. Und wenn Deine Kinder jammern, gehst Du mit ihnen raus. Und stopfst Dir nicht Chips in den Mund, weil Deine Nerven am Drahtseil hängen. Lies ihnen was vor. Geh auf den Spielplatz, bau eine Bude unterm Wohnzimmertisch oder stecks sie zur Belustigung nackt und ohne Wasser in die Badewanne – mit einem Wasserfarbkasten können sie dann da die Wannenwände vollmalen und Du hast einen Moment Ruhe. Mal eine Umzugskiste an und zieh sie darin durchs Wohnzimmer. TU WAS, anstatt dass Dir die Nerven durchgehen. Ich kenne das alles noch gut, leichter gesagt als getan, aber Du willst und wirst jetzt was ändern – und dazu gehört auch, dass Du Dich nicht aus Frust vollstopfst. Du bist eine tolle Frau und Du willst auch so aussehen. Basta.

#### Die Heldenreise

Hast Du eigentlich die Heldenreise gelesen, das ebook, das ich für die Firma meines Mannes geschrieben habe? Würde Dir wahrscheinlich zu Beginn deiner Reise nicht schlecht zu Gesicht stehen, denn Du hast die ersten 4 Stufen schon hinter Dir gelassen. Und jetzt kommt Stufe 5, mit mir an deiner Seite. Hier kannst Du es kostenlos downloaden wenn

Du magst – und nochmal spicken, welche Phase Dir jetzt bevorsteht.

<http://www.waltermedia.de/die-heldenreise-das-free-ebook/>

#### Dokumentation

Ich möchte, dass Du mir weiter schreibst, wie es Dir geht und vor allem: Was Du isst. Am besten wäre es, wenn Du einfach alles, was Du isst, fotografierst und mir am Ende jeden Tages Fotos davon schickst. Dann kann ich Dich direkt korrigieren, falls etwas nicht so optimal ist und so kommen wir zusammen Deinem Ziel näher. (Anmerkung: Manuela hat sich total schnell in die neue Ernährung eingefunden. Sie schickt mir keine Fotos, sondern stellt konkrete Fragen, wenn sie noch Tipps fürs Frühstück braucht oder ihr das Brot nicht schmeckt.)

#### Wiegen und Messen

Bevor Du anfängst möchte ich, dass Du Dich einmal wiegst – und dann erst wieder in 2 Wochen, wenn ich **JETZT** sage. Zieh bitte zur Anfang der Challenge auch eine Hose frischgewaschen an, die Dir gut passt und eine, die Dir zu eng ist und in die Du gerne wieder passen würden. Schau Dir in Ruhe an wie beide Hosen sitzen und versuche, das

Gefühl abzuspeichern. Beide Hosen wirst Du im Laufe der nächsten Wochen und Monate immer mal wieder anziehen, um ein Gefühl für deinen neuen Körper im Vergleich zu Deinem alten Körper zu bekommen. Noch eines: Bitte miss einmal Deine Brustweite, Deinen Bauch, Deine Taille, Deinen Popo und jeden Oberarm sowie jeden Oberschenkel an der jeweils dicksten Stelle und schreib die Werte auf und schick sie mir.

So, das war es erst Mal – vielen Dank an Dich, Manuela, dass ich von unserer gemeinsamen Reise hier berichten darf. Ich bin jetzt schon superstolz auf Dich!!!! Weiter so!  
Deine Svenja

# DIE REZEPTE

Alle Rezepte sind von meinen wunderbaren Leserinnen (und ein paar auch von mir).

Da viele von euch einen Thermomix haben, gibt es jede Menge Rezepte für den Thermomix - aber eben auch für's ganz „normale“ Kochen.

Abgesehen davon, kann man jedes Rezept leicht für die jeweils andere Kochart umschreiben.



# FRÜHSTÜCK

Es gibt ja immer noch Viele, die meinen, morgens nichts essen zu müssen. Gerade morgens müsst ihr essen! Und hier sind auch noch jede Menge Kohlenhydrate erlaubt!

Also Vorhang auf für eure Brötchen, Brote, Joghurts, Müslis, Drinks, Omelettes und warme Gerichte.



# POWERBRÖTCHEN

Ein Rezept von Nicole

*„Das wichtigste für eine ausgewogene Ernährung ist für mich der Start in den Tag. Wenn ich hier Mist esse, will der Körper den ganzen Tag über mehr Mist. Trotzdem brauche ich morgens Kohlenhydrate in Form von Brot. Diese Powerbrötchen mache ich seit einem Jahr einmal pro Monat selbst. Ein kleines davon und ich hab bis Mittag keinen Hunger.“*

- 1 Kilo Mehl (Roggenmehl, Vollkornmehl, Urdinkelmehl, wenn man will 1/3 davon Weißmehl - alles geht!)
- 3 TL Salz
- 40 g Hefe (frisch oder trocken) in 600 ml Milch auflösen, alles vermischen

In den Teig gibt man: Rosinen, gehackte Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, alle möglichen Kerne, Leinsamen, getrocknete Früchte. So viel und was man mag.

Gehen lassen, Brötchen formen (klein, weil nahrhaft) und 25 min bei 200 Grad backen.

Ich lasse sie auskühlen und gebe sie in Wochenrationen in Gefrierbeutel und ab in den Tiefkühler. Morgens nehme ich eines raus, 40 sek in die Mikrowelle und fertig ist das gesunde, nahrhafte, leicht warme Powerbrötchen. Mit etwas Lätta, Joghurt oder Früchten dazu. So einfach geht's.

# ROGGENMISCHBROT

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

*„Das erste Brot, das ich je im Thermomix gemacht habe  
- und ich liebe es noch heute.“*

- 150 g Roggenkörner
- 150 g Dinkelkörner

in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 10 schroten.

- 300 g Vollkornmehl
- 1 Würfel Hefe (40 g)
- 2 TL Trockensauerteig
- 1 Prise Zucker
- 2 TL Brotgewürz
- 2 TL Salz
- 30 g Apfelessig
- 350 g Wasser , lauwarm

Die übrigen Zutaten zugeben und 3 Minuten auf Knetstufe verarbeiten. Danach den Teig im Mixtopf 20 Minuten gehen lassen und noch mal 1 Minute kneten.

Brotlaib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 220°C 45 Minuten backen.



# INGES LIEBLINGSBROT

Ein Thermomix Rezept von Inge

*„Dieses Brot ist mein Lieblingsbrot und ich finde, dass es auch nach einigen Tagen noch richtig gut schmeckt. Meine Geheimwaffe? Der Zuckerrübensirup.“*

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

- 250 g Dinkel

1 Min./Stufe 10 mahlen und umfüllen.

- 100 g Dinkel
- 150 g Buchweizen

1 Min./Stufe 10 mahlen und zum Dinkel geben.

- 350 g Wasser, lauwarm
- 40 g frische Hefe
- 2 EL Zuckerrübensirup !!!!!

in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 3 verrühren.

Jetzt die Dinkel-Buchweizenmischung und folgende Zutaten zugeben:

- 2-3 TL Salz
- 40 g Essig
- 90 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Leinsamen oder Kürbiskerne
- 50 g Sesamkörner

4 Min. auf der Brotteigstufe verarbeiten.

Den Teig in eine gefettete, mit Haferflocken ausgestreute Kastenform (ca. 30 x 12 x 10 cm) füllen, die Oberfläche des Brotes ebenfalls mit Haferflocken bestreuen und ca. eine Stunde ruhen lassen. 40 Minuten backen.

Danach das Brot 15 Minuten in der Form abkühlen lassen und anschließend auf ein Kuchengitter geben. In Scheiben schneiden.

# DAS GESUNDE JOGHURT

Ein Rezept von Christina

*„Ein Frühstücksrezept, das wir alle (37,7,3 und 3) lieben.  
Papa, mag lieber zuckerhaltige Cornflakes ;-)“*

- 150 g Naturjoghurt (3,5 oder 1,5% nach Bedarf)
- 3 Eßl Haferflocken
- 2 Eßl geriebene Haselnüsse oder Mandeln (wir mögen lieber Haselnüsse)

Alles vermengen und ein paar Minuten ruhen lassen.

- 1/2 Apfel gerieben
  - etwas Honig und Zimt zum Süßen
- untermischen.

Anmerkung: Die Portion ist für unsere 7-jährige fast zu viel, für mich reicht es super! Freue mich morgen schon wieder auf mein Müsli, dass lieben sogar meine Kinder.

# CHRISSIS SUPERMÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

*„Ich freue mich morgen schon wieder auf mein Müsli,  
das lieben sogar meine Kinder.“*

- 3 Äpfel / schälen und achteln
- 1 Banane / schälen und halbieren
- 1 Orange / schälen und achteln
- 250 g Quark / ruhig 40% Sahnequark
- 50 g Walnüsse
- 2-3 EL Leinöl

Alles zusammen in den Mixtopf geben und 3 Sec./ Stufe 4 zerkleinern. Das Rezept reicht für 2 Personen als üppiges Frühstück und sättigt bis zum Mittagessen. Anstatt Banane, Äpfel, Orange auch mit anderen Früchten und Beeren kombinierbar.



# BIRCHER MÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

*„Ich habe da noch ein Superrezept für ein Bircher Müsli.“*

- 30 g Mandeln

3 Sek./Stufe 6 zerkleinern.

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Orange

4 Sek./Stufe 5 untermischen.

- 75 g Haferflocken
- 200 g Quark
- 200 g Naturjoghurt
- 50 g Sahne
- 30 g Honig oder brauner Zucker

15 Sek./Linkslauf/Stufe 3.

Den Honig kann man auch weg lassen. Zum Schluss eine Hand voll Sonnenblumenkerne untermischen.

Variante: Anstatt mit Apfel, Banane und Orange auch mit anderen Früchten und Beeren kombinierbar

# DAS FAMILIENMÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Daniela

*„Hier ganz auf die Schnelle unser langzeitgetestetes Familienmüsli für 4 Personen.“*

- 40 g Mandeln
  - 80 g Rosinen
  - 120 g Haferflocken
- 10 Sek./Stufe 10 mahlen.

- 2 Bananen
  - 1 Apfel mit Schale, geachtelt
  - 150 g Erdbeeren / Nektarinen / Zwetschgen bzw. was die Saison so hergibt
  - 100 g Naturjoghurt
- Dazugeben und 20 Sek./Stufe 8.

Wer es lieber stückig mag, reduziert einfach die "Drehzahl".

# POWERDRINK

Ein Thermomix Rezept von Nicole

*„100 Mal besser als das, was Du im Supermarkt kaufen kannst. Ich mach das immer ohne Haferflocken.“*

- 1/2 Banane
- 1-2 EL TK-Himbeeren oder Erdbeeren
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- evt. 1/2 Fläschchen Trinkjoghurt (diese kleinen probiotischen), mit Milch auffüllen

Im Thermomix alles auf Stufe 10 pürieren - keine Ahnung wie lange, hört man irgendwie...

Noch mehr Power bekommt es, wenn man 1-2 EL zarte Haferflocken mitpüriert.

## ACE SAFT

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

- 1 Apfel
- 1 Orange (ohne Kerne)
- 1 Zitrone (ohne Kerne)
- 1 Karotte
- evt. 1 Banane
- evt. etwas Honig

1 Min./Stufe 10 pürieren.

1 Flasche Mineralwasser oder Orangensaft dazu,  
nochmals ca. 30 Sek./Stufe 6-8 mixen

oder

- 1 grüner Apfel
- Melone
- 1 Zitrone

1 Min./Stufe 10.

Mit Apfelsaft aufgießen und 30 Sek./Stufe 6-8  
evt. noch Joghurt zugeben.

# SUPER-FROSTY FRUITSHAKE

Ein Rezept von Sabine

*„Unser ultimatives "die Kinder kommen aus der Schule, draußen sind 30 Grad und Mama du hast hoffentlich nichts Warmes gemacht"-Rezept.“*

- Crushed Ice
- Erdbeeren frisch oder TK
- Ananas frisch
- Bananen, gerne auch die, die niemand mehr ernsthaft essen möchte, die schön süß!

Mengen nach Vorrat, Belieben und Geschmack!!

Alles Obst pürieren, evt. etwas Wasser hinzugeben, wenn es zu dickflüssig ist.

Ein großes Glas mit dem Eis füllen und dem Fruchtmus auffüllen und einen dicken Strohhalm reinstecken.

**FERTIG!**

# TOMATEN-MOZZARELLA- OMELETT

Ein Rezept von Tatjana

*„Ich möchte auch noch ein Gericht beisteuern. Finde toll,  
was du auf die Beine stellst! Vielen lieben Dank dafür!“*

Zutaten für zwei Personen:

- 3 kleine, feste Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 5 Eier
- 75 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- Butter

Die Tomaten in Spalten schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden (ca. 1cm dick).

Die Petersilie klein hacken, dann die Eier mit der Sahne gut verquirlen und die Petersilie dazu geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig (!! ) würzen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und die Eiermasse hineingeben und ganz kurz stocken lassen.

# FRÜHLINGS-OMELETTE

Ein Rezept von Becky und Daniela

*„Eine Eigenkreation - getestet und für sehr gut befunden.“*

- 1 Ei  
schaumig schlagen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- 1/2 TL Soßenbinder und ca. 1 EL Wasser  
vermischen und unter das Ei rühren.

In einer heißen Pfanne mit wenig Öl zu einem dünnen Omelette backen. Das fertige Omelette auf einen Teller legen und zwei dünne Scheiben Räucherlachs sowie eine kleine Packung Frühlingsquark (1 Teil dieser 4er Packs) darauf verteilen, aufrollen.

Wenn man den Quark abgießt und die Rolle eng und möglichst fest wickelt, kann man sie auch mit einem scharfen Messer in ca. 5 cm lange Rollen schneiden und für Bentos verwenden.

## INDISCHER MORGEN

Ein Rezept von meinesvenja

- Pflanzenöl
- Rote Linsen (getrocknet)
- Bulgur

Öl in die Pfanne und die gewünschte Menge rote Linsen und Bulgur dazu. Ich bin gerade auf dem Aryvedatrip – habe also anstatt Öl Ghee aus dem Bioladen genommen. Alles eine Minute anbraten. Dann Wasser dazu und quellen lassen. Immer wieder nachschütten, wenn das Wasser aufgesogen ist. Bulgur und Linsen brauchen ungefähr 6 Minuten Garzeit.

- Schalotte
- Zucchini
- Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel und Salz

Während dessen die Zucchini und eine Schalotte in Würfel schneiden und ab Minute 4 dazugeben (die Zucchiniwürfel brauchen 3 Minuten, um zu garen). Mit Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel abschmecken. Salzen.

- Mango
- Schafskäse
- frischer Koriander

Die frische Mango schneiden und den Schafskäse würfeln. Dann den frischen Koriander abzupfen und Blätter beiseite stellen. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und Mango und Schafskäse unter die Linsenbulgurmischung heben. Nochmal abschmecken (Bulgur zieht ordentlich nach, da muss man meist nochmal salzen). Nach Gusto einen Spritzer Zitrone drüber, mit den Korianderblättern garnieren – fertig.



