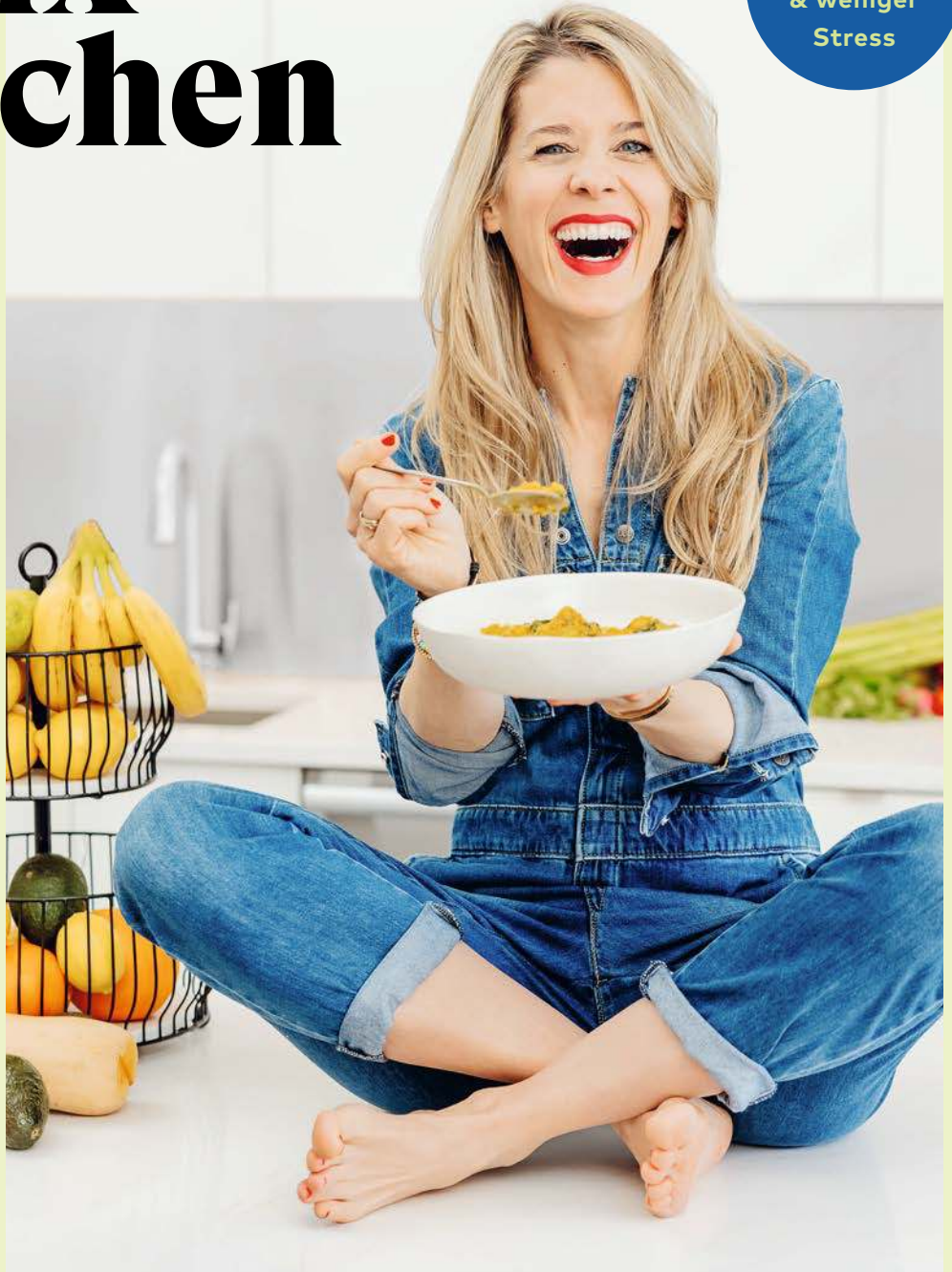


Svenja Ostwald

The Healthy Mix Kitchen

Easy Rezepte
für jeden Tag
aus dem
Thermomix

Mehr
Energie
& weniger
Stress



G|U

Inhalt

Vorwort	5	Meal Prep im THE(rmo) MIX	10
Gesund kochen im THE(rmo) MIX	6	Die 4 Meal-Prep-Basics	10
Schnell, smart, stressfrei	6	Das 1-Stunde-Meal-Prep-System	11
Die 10-Minuten-Küchenroutine	7	Batch-Cooking	11
Instant Health Boosts	8	Hacks, die dein Leben leichter machen	12
Veggie Spa im THE(rmo) MIX	8	Take it easy!	12
Die Thermomix®-Waschprogramme	9		





Rezepte 15

Reset & Balance 17

Leichte Detox- und Wohlfühlgerichte zur Entlastung des Körpers.

Every Day Energy 49

Schnelle Rezepte für mehr Energie im Alltag mit Fokus auf Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette.

Hormone & Harmony 75

Rezepte, die das hormonelle Gleichgewicht natürlich unterstützen – ideal in der Peri- und Menopause.

Feel Good Family 101

Gesunde, kinderfreundliche Rezepte, die auch bei den Kleinsten ankommen. Family Meal Prep, Snacks und einfache Alltagsgerichte.

Soul Food 129

Wärmende, genussvolle Rezepte ohne schlechtes Gewissen – gesunde Kuchen, Desserts und Wintergerichte.

Danke 155

Rezeptregister 156

Impressum 158

Hacks, die dein Leben leichter machen



Bunt, cozy, lecker – das ist meine Healthy Mix Kitchen. Und mit ein paar Tipps wird es noch einfacher.

Für die ganze Familie gesund kochen, Meal preppen und das auch noch total entspannt? Klappt super, wenn der Thermomix® das meiste übernimmt. Aber oft sind es gerade die kleinen, praktischen Tricks, die den Unterschied machen.

Take it easy!

Diese Hacks sparen Zeit, reduzieren Abfall und zeigen, wie flexibel du das Gerät nutzen kannst.

› Zwiebeln ohne Tränen hacken

Die Messer zerhacken die Zwiebel, ohne dass du in Kontakt mit den ätherischen Ölen kommst. Einfach nur noch Zwiebeln schälen, halbieren und 3–5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

Mein Tipp: Je kürzer die Zeit, desto gröber die Stücke. Perfekt anpassbar – je nach Rezept.

› Zero Waste: Brotreste sinnvoll verwerten

Altbackenes Brot musst du nicht wegwerfen. Du kannst es für Paniermehl 5 Sek./Stufe 10 hacken. Für Croûtons gewürfeltes Brot im Varoma trocknen.

Mein Tipp: Paniermehl portionsweise einfrieren, so bleibt es länger frisch.

› Kräuter hacken ohne »Matsch«

Kräuter werden schnell zu feuchtem Brei, wenn Öl oder Flüssigkeit zu früh dazukommen. Deshalb pur 5 Sek./Stufe 6 hacken. Erst dann Öl oder flüssige Zutaten hinzufügen.

Mein Tipp: Kurz vor dem Hacken ein kleines Stück Küchenpapier unter den Deckel legen. Es fängt überschüssige Feuchtigkeit auf.

MIX IT AND ENJOY IT!



› Nüsse rösten

Viele wissen nicht, dass Rösten auch im Thermomix® funktioniert – ideal, wenn du nicht zusätzlich noch den Herd benutzen möchtest. Einfach die Nüsse in den Varoma legen und Varoma-Stufe einstellen. Perfekt für Granola, Hummus, Energy Balls.

Mein Tipp: Nüsse vorher nicht waschen, Feuchtigkeit stört den Röstprozess.

› Eis in unter 30 Sekunden

Gefrorene Früchte ergeben mit wenig Zutaten ein schnelles, cremiges Eis. Dazu einfach gefrorene Früchte + Joghurt oder Banane + Süße nach Wahl 20 Sek./Stufe 6 mixen.

Mein Tipp: Für extra Cremigkeit 1–2 TL Nussmus hinzufügen.

› Gemüse unauffällig »verstecken« für Kids

Wenn deine Kinder Gemüse nicht mögen, hilft die Fein-Hack-Methode: Gemüse je nach Härtegrad 5–8 Sek./Stufe 5 häckseln und in Saucen, Pfannengerichte oder Aufläufe mischen.

Mein Tipp: Vor allem Möhren, Zucchini, Brokkolistiele und Spinat lassen sich so fast unsichtbar integrieren.

› Eigene Gewürzmischungen herstellen

Selbst gemischte Gewürze enthalten weder Zucker noch Zusatzstoffe. Getrocknete Kräuter oder Gewürze 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Pur lassen oder nach Belieben miteinander mischen.

Mein Tipp: Eine neutrale Basis herstellen (zum Beispiel Knoblauch, Paprika, Oregano) und je nach Gericht weiter verfeinern.

› Mixtopf in 30 Sekunden reinigen

Nach der Zubereitung von cremigen Suppen oder Teigen bleibt häufig ein Film im Mixtopf zurück. Mit dieser Methode ist er in Sekunden verschwunden: Warmes Wasser und einen Tropfen Spülmittel in den Topf geben, 10 Sek./Stufe 10 rotieren, ausleeren, kurz ausspülen. Mein Tipp: Bei besonders hartnäckigen Rückständen zwei bis drei Eiswürfel mitmixen – wirkt wie ein natürlicher »Schrubber«.

Mehr Smoothies

Hier ist für jeden Geschmack was dabei. Einfach alle Zutaten in den Thermomix®-Topf geben und 40 Sek./Stufe 8–9 zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Ingwer Colada

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

Zubereitung: 5 Min.

ca. 150 kcal, 5 g E, 6 g F, 12 g KH, 2 g BST

1 Handvoll Grünkohl
oder Spinat
1 Handvoll gefrorene Ananas
Saft von 1 Zitrone
1 EL Chiasamen-Gel (siehe Tipp)
1-2 TL geriebener Ingwer
100 ml Kokosdrink
100 ml Wasser



Mandel-Cookie

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

Zubereitung: 5 Min.

ca. 370 kcal, 12 g E, 24 g F, 13 g KH, 4 g BST

1 Handvoll Blumenkohlröschen
(frisch oder TK)
2-3 Medjool-Datteln (entsteint)
2 EL Chiasamen-Gel (siehe Tipp)
1 EL Mandelmus
½ TL Zimtpulver
1 Msp. Vanilleextrakt
200 ml Mandelmilch (ungesüßt)



Very Berry

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

Zubereitung: 5 Min.

ca. 330 kcal, 10 g E, 10 g F, 38 g KH, 6 g BST

1 geschnittene Rote Bete
4 Medjool-Datteln (entsteint)
1 Handvoll TK-Beeren
deiner Wahl
2 EL Chiasamen-Gel (siehe Tipp)
200 ml Wasser



Wilde Heidelbeere

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

Zubereitung: 5 Min.

ca. 180 kcal, 5 g E, 15 g F, 4 g KH, 4 g BST

1 Handvoll Heidelbeeren (frisch
oder TK)
1 Handvoll Babyspinat
1 EL Mandelmus (ungesüßt)
200 ml Mandelmilch (ungesüßt)



Tipp: Wenn du kein fertiges Chiasamen-Gel hast, mische 1 EL Chiasamen mit 3 EL Wasser und lasse sie ca. 10 Min. quellen.



Linsen-Bolognese



Ein echter Klassiker im gesunden Gewand – herzhaft, sättigend und perfekt für Meal Prep. Vollkorn- oder Linsenpasta liefern komplexe Kohlenhydrate, während die Rote-Linsen-Sauce dich mit pflanzlichem Protein und Ballaststoffen für lang anhaltende Energie versorgt.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitung: 10 Min.

Kochen: 25 Min.

Pro Portion: ca. 350 kcal,
20 g E, 6 g F, 42 g KH, 9 g BST
(mit Vollkornpasta berechnet)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
180 g rote Linsen
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
1 TL Thymian
½ TL Paprikapulver
Chiliflocken (optional)
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
300 g Vollkorn- oder Linsenpasta

On top

Frisches Basilikum und
Hefeflocken (optional)

Erst mal:

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen. Möhre und Staudensellerie putzen, evtl. schälen und grob zerkleinern. Die Linsen in einem Sieb abrausen.

Jetzt nur noch:

Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Möhre und Staudensellerie dazugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Olivenöl dazugeben und den Mix darin 3 Min./120°/Stufe 1 anschwitzen.

Tomatenmark, Oregano, Thymian, Paprikapulver und nach Wunsch 1 Prise Chiliflocken sowie die Linsen 2 Min./100°/Stufe 1 mitrösten. Mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen und alles 25 Min./100°/Linkslauf/Stufe 1 köcheln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer sowie evtl. noch etwas Oregano und Thymian abschmecken.

Währenddessen die Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Pasta auf Teller verteilen. Die Sauce darübergabe und nach Belieben mit Basilikum oder Hefeflocken bestreuen.

Tipp: Die Sauce hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage oder kann portionsweise eingefroren werden. Also gerne gleich mehr davon zubereiten.



**Nudeln aus Vollkorn
oder Linsen? Beide
Varianten sind gesund –
du entscheidest, ob du
eher proteinreich (Linsen-
pasta) oder energieaus-
gleichend (Vollkornpasta)
essen möchtest.**



Vegane Bananenwaffeln

Meine beiden Töchter lieben Waffeln zum Frühstück. Diese Version ist eine perfekte Alternative zu klassischen Pancakes mit Mehl und Ei. Ich gebe bewusst keinen Zucker hinein, die natürliche Süße der Banane reicht vollkommen. Außerdem kommt am Ende bei uns ganz amerikanisch ohnehin ein guter Schuss Ahornsirup darüber.

ZUTATEN FÜR 8 WAFFELN

Zubereitung: 10 Min.

Backen: 10 Min.

Pro Waffel: ca. 130 kcal,
3 g E, 4 g F, 20 g KH, 3 g BST

180 g Haferflocken
(ersatzweise Hafermehl)
2 reife Bananen
120 ml Pflanzenmilch (ungesüßt)
120 ml Sprudelwasser
1 TL Backpulver
1 EL Kokosöl (+ etwas mehr
für das Waffeleisen)
1 TL Vanilleextrakt
½ TL Zimtpulver (optional)

On top

Ahornsirup und Beeren (optional)

Die Haferflocken im Mixtopf 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Die Bananen schälen, grob zerteilen und mit Pflanzenmilch, Sprudelwasser (sorgt für extra Fluffigkeit), Backpulver, 1 EL Kokosöl, Vanilleextrakt und nach Belieben Zimt in den Mixtopf geben. 10 Sek./Stufe 6 mixen. (Wenn du fertiges Hafermehl verwendest, kommt alles auf einmal in den Mixtopf.)

Den Teig ca. 5 Min. ruhen lassen, damit er andickt. Währenddessen das Waffeleisen vorheizen und leicht fetten.

Den Teig portionsweise ins Waffeleisen geben und nacheinander acht goldbraune Waffeln backen.

Direkt genießen – pur bzw. mit Ahornsirup oder Beeren – oder abkühlen lassen und als To-go-Snack luftdicht aufbewahren. Du kannst die Waffeln auch einfrieren und bei Bedarf im Toaster einfach wieder knusprig aufbacken.

Tipp: Ich verwende immer ein kleines rundes Waffeleisen. Wenn du ein normales Waffeleisen hast, reicht die Teigmenge nur für vier Waffeln.

Für einen extra Protein-Boost 2 EL Skyr, 1 EL Hanfsamen oder 30 g neutrales pflanzliches Proteinpulver in den Teig geben.



Healthy made easy

Mal wieder keine Lust zu kochen, aber genug von Fast Food, Lieferservice und Butterbrot?

Svenja Ostwald, Health Coach und Meisterin des Meal Prep, zeigt dir, wie du gesunde Ernährung auch in einem hektischen Alltag unterbringen kannst. Ohne stundenlanges Vorbereiten und Am-Herd-Stehen, dafür abwechslungsreich, farbenfroh und mit ganz viel Aroma.

In diesem Buch findest du über 80 neue Lieblingsrezepte, die schnell für neue Energie sorgen, Körper und Geist stärken, deine Hormone in Balance bringen und die Laune heben, weil's einfach lecker schmeckt.

Und dank Thermomix ist alles ruckzuck fertig. On top: Lieblingsrezepte einfach per QR-Code scannen und direkt im eigenen Rezeptarchiv speichern.

WORAUF WARTEST DU NOCH? MIX IT, BABY!

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0388-5

