

thermomix

# Fit durchs ganze Jahr



VORWERK

# Der Thermomix® und seine unzähligen Funktionen

unterstützt dich bei der Zubereitung von köstlichen und vollwertigen Speisen – ohne Umbauen und Umrüsten.

- |                 |                   |                           |
|-----------------|-------------------|---------------------------|
| 🌀 Anbraten      | 🍲 Kneten          | 🔪 Schlagen                |
| 👉 Andicken      | 🍲 Kochen          | 🕒 Slow-Cooking            |
| 👉 Dampf garen   | 🍲 Karamellisieren | 🔪 Sous-vide-Garen         |
| 🥚 Eier kochen   | 🌀 Mahlen          | 👉 Vermischen              |
| 💧 Emulgieren    | 🍲 Mixen           | ⚖️ Wiegen                 |
| 🔥 Erwärmen      | 🍲 Reis kochen     | 🔪 Zerkleinern             |
| 🗂️ Fermentieren | 👉 Rühren          | 🕒 Kontrolliertes Erhitzen |

# Inhalt



Fit durchs  
Jahr mit  
Thermomix®



**04**

So gelingt  
der Neustart

**06**

5 Zutaten für  
eine ausgewogene  
Ernährung

**10**

Rezepte

**12**

Acai Smoothie Bowl  
Birchermüsli to go

**14**

Fitness

**16**

Unsere Experten  
klären auf

**18**

5 Übungen  
für Zuhause

**20**

Grüner Smoothie  
Eiweißbrot

**22**

Detox Salat  
Schlaue  
Knabbernüsse

**24**

5 Erfolgsfaktoren  
für dich

**26**

Rote-Bete-Cashew-Mus  
mit Meerrettich  
Linsen Dhal mit  
Spinat und Garnelen

**28**

Kräutersaibling im  
Gemüsepackerl  
Brokkolisalat mit  
Pinienkernen

**30**

Unsere Experten

# So gelingt der Neustart

## Bewusst essen 🍴

Beim bewussten Kauen setzt schneller ein Sättigungsgefühl ein. Vermeide Ablenkungen wie bspw. durch Smartphones, Tablets, Magazine usw. – diese führen dazu, dass du schneller und mehr isst und eher zu ungesünderen Lebensmitteln greifst. Außerdem sorgt eine bewusste Nahrungsaufnahme für Entschleunigung im Alltag und hat eine beruhigende Wirkung!

## Nicht hungern ⏰

Wer beispielsweise nach dem Sport ganz aufs Essen verzichtet, bringt den Körper dazu, Muskulatur als Energiespeicher „anzupapfen“ und diese abzubauen. Wichtig ist, nach dem Sport und abends auf übermäßig Kohlenhydrate, vor allem aber auf Zucker, zu verzichten und dafür lieber Eiweiß und gesunde Fette in Maßen zu essen.

## Zucker reduzieren 🍬

Plane zuckerfreie Zeiten ein: schon nach einer Woche „Zuckerfasten“ stärken sich die Geschmacksnerven wieder und die Lust auf Süßes vergeht.

## Ändere deine Gewohnheiten

Der Alltag und damit auch das Essverhalten werden über die Jahre hinweg durch lieb gewonnene Gewohnheiten bestimmt. Eine Umstellung der Ernährung und/oder regelmäßigen Sport in den Alltag zu integrieren, machen es allerdings notwendig, Dinge zu verändern. Auch wenn aller Anfang schwer ist: Es lohnt sich! Wenn du alte Gewohnheiten durch gesündere Verhaltensweisen ersetzt, wirst du den Erfolg schon bald spüren und dich viel fitter fühlen.

## Me Time 🕒

Zeit für Freunde und Familie ist wichtig. Me Time – also Zeit nur für dich selbst – darf aber auch sein!



## Mehr Bewegung 🚶

Wer regelmäßig sportlich aktiv ist, tut etwas Wichtiges für seine Gesundheit. Aber keine Sorge, es muss nicht gleich hochintensiver Leistungssport sein: auch einfachere Aktivitäten wie Spazierengehen, Wandern oder Fahrradfahren können bereits viel zur Gesundheit beitragen.

## Koche selbst

Bei Selbstgekochemt entscheidest du selbst, welche Zutaten du zu dir nimmst. Du hast hier die Kontrolle über Fette, Zucker und Kalorien und schaffst dadurch eine ideale Grundlage für ein gesundes und ausgewogenes Leben.

## Flüssigkeiten

Unser Körper braucht täglich 2-3 Liter Flüssigkeit: Davon solltest du ca. 1,5 Liter trinken (Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee – keine zuckerhaltigen Limonaden/ Softdrinks) und den Rest über Nahrungsmittel wie z. B. Obst, Topfen, Joghurt aufnehmen.

## Let's talk coffee ☕

Freu dich, du kannst aufatmen! Kaffee ist in Maßen völlig in Ordnung (pro Tag 2-3 Tassen), solange er ungesüßt und mit fettarmer Milch getrunken wird. Kaffee und grüner Tee erhöhen den Energieumsatz durch das Koffein bzw. Teein etwas und können daher sogar beim Abnehmen helfen. Vermeide aber fertige Kaffee-Getränke, -Pulver und -Mischungen, diese enthalten meist zu viel Zucker und/oder Fett.



Bring dich nach einem stressigen Jahr wieder in Form und kümmere dich um deine Gesundheit, indem du es einfach hältst: Wir haben 5 tolle Zutaten für eine ausgewogene Ernährung!

# 5 Zutaten für eine ausgewogene Ernährung



## Zitronen

Die Zitrone ist ein Alleskönner für die Gesundheit und wird besonders für ihren hohen Anteil an Vitamin C geschätzt – mit rund 42 mg Vitamin C in einer mittelgroßen Frucht, kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen rasch gedeckt werden. Hierdurch wird das Immunsystem gepusht und auch Erkältungen und Infektionen können vorgebeugt werden.

Neben einem hohen Vitamin-C-Gehalt, enthalten Zitronen auch einen wichtigen Anteil an Kalzium, Magnesium, Eisen sowie Vitamin B. Auch Kalium, welches für die Funktion von Nerven, Herz und Muskeln benötigt wird, ist ein wichtiger Bestandteil der gelben Frucht.

Durch die geringe Menge an Zucker und dem daraus resultierenden niedrigem glykämischen Index, können Zitronen in vielen unterschiedlichen Ernährungsformen verwendet werden und eignen sich – dank ihres erfrischenden Geschmacks – vor allem perfekt für Getränke, Dressings, Suppen, Saßen oder Fisch.

Tipp aus der Ernährungsberatung: „Um die Nährstoffe einer Zitrone und ihres Saftes zu erhalten, sollte die Zitrone keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden. Hohe Temperaturen können ihre Hauptnährstoffe, vor allem das Vitamin C, beeinträchtigen.“



## Spinat

Spinat ist eine echte Nährstoffbombe! Er hat einen niedrigen Brennwert (23 kcal / 100 g) und ist auch kohlenhydratarm, was ihn perfekt für jede Art von kalorienarmer Ernährung macht. Das grüne Gemüse ist reich an Vitamin A, E, K, C, B2, Folsäure, sowie Kalium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Zink, Kalzium und enthält Antioxidantien wie Lutein. Dank einer solchen Fülle an Vitaminen und Mineralien unterstützt Spinat das Sehvermögen, das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, die Senkung des Blutdrucks, das Nervensystem und reduziert die Blutgerinnung. Aufgrund seines neutralen Geschmacks kann Spinat als eine tolle Ergänzung zu warmen Mahlzeiten, Cocktails und Gebäck eingesetzt werden!

Tipp aus der Ernährungsberatung: „Spinat enthält viel Oxalsäure, die Kalzium bindet und damit dessen Verdaulichkeit verringert. Menschen mit Verdauungsproblemen sollten daher nicht zu viel Spinat zu sich nehmen. Auch Menschen mit Nierensteinen sollten keinen Spinat essen.“



## Bananen

Bananen sind reich an Kohlenhydraten (23 mg / 100 g) und eignen sich hervorragend für einen schnellen und energiereichen Snack. Da sie eine großartige Quelle für Kalium sind, können sie helfen, den Blutdruck und den Mineralhaushalt des Körpers zu regulieren. Bananen sind auch reich an Tryptophan – eine Aminosäure, die zur Produktion von Serotonin (auch „Glückshormon“ genannt) bekannt ist. Dieses kann eine entspannende und stimmungsaufhellende Wirkung haben, die sich positiv auf dein allgemeines Wohlbefinden auswirkt und dir einen zusätzlichen Energieschub gibt.

Außerdem sind Bananen reich an Vitamin B6, was sie äußerst vorteilhaft für das Immunsystem macht. Bananen eignen sich aufgrund ihres natürlich süßen Geschmacks perfekt für Cocktails, Desserts, Gebäck, Porridge oder Pancakes.

Tipp aus der Ernährungsberatung: „Bananen können ein großartiger Snack vor oder während eines langen, intensiven Trainings sein. Durch den hohen Anteil an leicht verdaulichen Kohlenhydraten können sie die Leistungsfähigkeit positiv steigern und das Gefühl der Ermüdung bei längerer Aktivität hinausziehen.“



## Lachs

Lachs ist, vor allem wegen seinem hohen Gehalt an Omega-3-Säuren und und der damit verbundenen stark entzündungshemmenden Wirkung, äußerst wichtig für die Gesundheit. Lachs kann sich auch gut auf das Herz-Kreislauf-System auswirken: die Omega-3-Säuren helfen nämlich dabei, den Cholesterinspiegel zu senken und unterstützen außerdem das Nervensystem, indem sie die kognitiven Funktionen verbessern.

Durch den hohen Gehalt an Vitamin D, kann Lachs außerdem eine positive Wirkung auf die Skelettstruktur sowie das Immun-, Kreislauf- und Nervensystem haben. Neben den gesunden Fettsäuren und Vitamin D, ist Lachs auch reich an Eiweiß, den Vitaminen B3, B6, B12, E, sowie Phosphor, Selen und Jod. Lachs eignet sich somit hervorragend für Abendgerichte, aber auch als Brotaufstrich oder Sushi!

Tipp aus der Ernährungsberatung: „Versuche, sofern möglich, Bio-Lachs zu wählen. Zucht-lachs kann gewisse Chemikalien enthalten, die die gesamten ernährungsphysiologischen Vorteile von Lachs beeinträchtigen.“



## Tofu

Tofu ist aufgrund seines hohen Eiweißgehaltes eine tolle Alternative zu tierischen Produkten. Das Sojaprotein ist für den Menschen besser verwertbar als die meisten anderen pflanzlichen Proteine und enthält alle essentiellen Aminosäuren für unseren Körper.

Tofu ist des Weiteren auch fettarm und liefert einen hohen Anteil an Kalzium, Eisen, Kupfer, Zink, Selen und Vitamin B. Er ist somit durchaus ein Alleskönner und kann durch den relativ neutralen Geschmack auf verschiedenste Arten zubereitet werden: Tofu ist beispielsweise eine großartige Zutat für Salate, Eintöpfe und Desserts.

Tipp aus der Ernährungsberatung: „Tofu kann aufgrund seines hohen Phytoöstrogengehalts eine wohltuende Zutat für Frauen sein, die unter bestimmten Wechseljahresbeschwerden leiden.“



# Rezepte

Du möchtest dich bewusster ernähren? Dich wieder wohl in deiner Haut fühlen? Und dabei trotzdem genießen und nicht hungern?

Dafür haben wir genau das Richtige für dich. In der umfangreichen Rezeptwelt von Thermomix® findest du für jeden Anlass das passende Gericht. Eine kleine Auswahl haben wir dir in diesem Booklet zusammen gestellt.

Du bist auf den Geschmack gekommen? Dann schau vorbei auf [www.cookidoo.at](http://www.cookidoo.at) und lass dich inspirieren.



# Acai Smoothie Bowl

2 Portionen  
einfach

10 min  
10 min



1. Mandeln in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 6 zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
2. Himbeeren in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Mandelmilch, Acai-Pulver, Datteln, 1 Banane und Honig zugeben und 10 Sek./Stufe 7 cremig rühren. Bei Bedarf noch etwas Mandelmilch zugeben und nochmals 10 Sek./Stufe 7 mischen.
4. ½ Banane in Scheiben schneiden. Smoothie in eine Schüssel füllen und mit zerkleinerten Mandeln, Chiasamen, Goji Beeren und Bananenscheiben anrichten und servieren.



## Pro Portion

Kalorien 1495 kJ / 357 kcal  
Protein 9 g, Kohlenhydrate 34 g, Fett 17 g,  
Ballaststoff 15 g

- 30 g Mandeln
- 150 g Himbeeren, gefroren
- 40 g Mandel- oder Kokosdrink, ggf. etwas mehr
- 2 EL Acai-Pulver
  - 2 getrocknete Datteln, entsteint
- 1½ Bananen, halbiert
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Gojibeeren, getrocknet

## Experten-Tipp

Du willst anstelle der Chiasamen auf heimisches Superfood zurückgreifen? Hanfsamen sind voll mit wertvoller Omega-3 Säure, reich an Protein und enthalten viele andere wertvolle Inhaltsstoffe.

- 80 g Apfelsaft
- 1 Banane, reif, in Stücken
- 10 g Zitronensaft
- 30 g Walnüsse, halbiert
- 1 Apfel, entkernt, in Stücken
- 10 g Kokosöl Walnussöl
- 150 g Milch
- 150 g Naturjoghurt
- 60 g Haferflocken, feinblättrig
- 30 g Dinkelflocken
- 1 EL Kokosraspel
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ¼ TL Vanille, gemahlen
- 100 g Himbeeren, frisch
- 100 g Heidelbeeren, frisch
- etwas Ahornsirup zum Beträufeln (optional)



## Pro Portion

Kalorien 1260 kJ / 301 kcal  
Protein 8 g, Kohlenhydrate 37 g, Fett 13 g,  
Gesättigte Fettsäuren 6 g, Ballaststoff 6 g



# Birchermüsli to go

4 Portionen  
einfach

10 min  
40 min

1. Gib den Apfelsaft, die Banane und den Zitronensaft in den Mixtopf und püriere alles 5 Sek./Stufe 7.
2. Gib die Walnüsse, den Apfel und das Kokosöl bzw. das Walnussöl dazu und zerkleinere alles 2 Sek./Stufe 5.
3. Gib die Milch, das Joghurt, die Haferflocken, die Dinkelflocken, die Kokosraspel, den Zimt und die Vanille dazu und mische 10 Sek./Stufe 3.
4. Befülle 4 Schraubgläser (Fassungsvermögen à ca. 250 ml) zu ¾ mit dem Müsli. Dekoriere die Gläser mit Himbeeren und Heidelbeeren. Beträufle die Beeren nach Wunsch mit Ahornsirup und verschließe die Gläser. Lass das Müsli mind. 30 Minuten durchziehen.

## Experten-Tipp

Für ein wohliges Bauchgefühl: Wärme das Müsli, wenn du die Milch zugibst ein paar Minuten bei 95°C an und gib dann alle weiteren Zutaten dazu.

# Fitness

Um gesund und fit zu sein braucht es neben einer ausgewogenen Ernährung auch eines: regelmäßige Bewegung. Diese stärkt nicht nur den Kreislauf und unser Immunsystem sondern hat auch einen ganz besonders schönen Nebeneffekt: Glücksgefühle! Dafür, dass wir uns nach dem Sport ganz besonders wohl in unserer Haut fühlen sorgen die Hormone Dopamin, Serotonin und Endorphin, die bei körperlicher Bewegung ausgeschüttet werden. Doch das ist noch lange nicht alles, denn auch für den effektiven Abbau von Stress und die Steigerung von kognitiven Fähigkeiten ist körperliche Bewegung geradezu ideal!

Unser Fazit: Sport macht nicht nur gesund sondern auch schlau, glücklich und belastbar!



Manchmal ist der Neustart in ein „bewegtes“ Leben nicht ganz so leicht. Wir haben unsere Experten nach fundierten Hintergrundinformationen und praktischen Tipps gefragt.

zwischen 70-77 Jahre durch 2x wöchentliche HIIT Einheiten, um 30% gesenkt werden konnte. Besser als lange, monotone Laufeinheiten bei denen sich das Herz sehr schnell an die Belastung gewöhnt sind Intervallläufe. Das beste Trainingsverhältnis setzt sich nach meiner 6-jährigen Erfahrung als Trainerin aus 60% Krafttraining, 30% Ausdauertraining und 10% Beweglichkeitstraining zusammen.

## Wie wichtig ist Muskelaufbau für Frauen?

Wer seinen Körper nach seinen Wünschen formen möchte, kommt um Krafttraining nicht herum. Durch meine Erfahrung als Personal-Trainerin weiß ich, dass viele Frauen diesbezüglich aber gehemmt sind. Die Ängste durch Krafttraining zu muskulös oder zu männlich auszusehen kann ich aber vollständig nehmen. Der Testosteron-Spiegel von Frauen ist viel zu niedrig als dass durch regelmäßiges Krafttraining ein „Zuviel“ an Muskeln aufgebaut werden könnte. Allerdings sind Frauen rund 20-mal öfter von Osteoporose (Muskelschwund) betroffen als Männer. Hypertrophie-Training (Muskelaufbautraining) und eine leichte Reduktion von Milchprodukten wirken hierbei präventiv. Beim Hypertrophie-Training trainiert man mit Eigenkörpergewicht oder Hanteln mit einer Intensität von 8-12 Wiederholungen je Übung. Wer Muskeln aufbauen möchte, muss allerdings auch seine Ernährung umstellen. Als optimal gelten 35% mageres Protein, 35% komplexe Kohlenhydrate und 30% gesunde Fette. Auch sollte mehr gegessen werden als man verbrennt. Insofern eignet sich der Winter super für den Muskelaufbau während im Frühjahr / Sommer mithilfe eines Kaloriendefizits am Finetuning gearbeitet werden kann. Denn zuerst müssen die Muskeln aufgebaut werden, die dann zum Vorschein gebracht werden wollen.

## Wie viele Sporteinheiten pro Woche sind empfehlenswert?

Die besten Ergebnisse erziele ich mit meinen Kunden mit einem 6-Wochen-Trainingsplan und der Methode „60/30/10“. 60% des Trainingspensums sollte aus Krafttraining, 30% aus Ausdauertraining und 10% aus Beweglichkeitstraining bestehen. Das gilt für Anfänger wie Fortgeschrittene. Für einen Anfänger reichen zunächst 3 Krafteinheiten zu 30-45 min pro Woche, die den ganzen Körper trainieren und 5 Stunden Bewegung pro Woche. Damit lassen sich zu Beginn bereits tolle Ergebnisse erzielen. Wichtig ist, auf seinen eigenen Körper (nicht den Schweinehund) zu hören. Als Anfänger sollte man sich unbedingt mindestens 24 Stunden Regenerationszeit gönnen, denn während des Workouts erleidet der Muskel Mikrofaserisse und das eigentliche Muskelwachstum findet erst in der Ruhephase statt. Wichtig ist einem konkreten Trainingsplan zu folgen und lieber Übungen öfter zu wiederholen als Übung zu wechseln um nach und nach Ergebnisse zu erzielen. Die Übungen im Plan sollten alle 6-8 Wochen verändert werden. Am effektivsten gestaltet sich dein Training natürlich mit Unterstützung eines/r ausgebildeten TrainerIn die/der das Training auf deine speziellen körperlichen Bedürfnisse abstimmen kann.

## Verspannungen im Büro: unser Experte klärt auf

Was sind die häufigsten Bereiche, die bei klassischen „Büro-Menschen“ verspannt sind und dadurch zu gesundheitlichen Problemen führen können?

Am häufigsten ist durch die oftmals gebückte sitzende Haltung der Bereich Halswirbelsäule-Schultergürtel-Arme wie auch der Bereich Lendenwirbelsäule-Beine betroffen. Durch andauernde Verspannungen kommt es oftmals zu Bewegungseinschränkungen in diesen Bereichen wie auch zu Funktionsstörungen innerer Organe (z.B.: Magen-Darm/ Lunge). Auch vermehrte Wasseransammlungen in den Beinen können auftreten. Starke Kopfschmerzen bzw. Migräne und Sehstörungen sind als Folge von Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich ebenso möglich.

Wie wichtig ist das Thema regelmäßiger Muskellockerung und Massagen hinsichtlich der aktiven Regeneration nach dem Sport?

Durch regelmäßige Massagen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers wie auch Kreislauf und Stoffwechsel angeregt. Die positive Folge: physiologische Vorgänge kommen wieder ins Gleichgewicht und begünstigen erholsamen Schlaf, seelisches Wohlbefinden und Konzentrationssteigerung. Massagen sind somit auch eines der effektivsten Mittel zur körperlichen Regeneration nach dem Sport.



Mag. Stefanie Diem  
Dipl. Fitness- und  
Mentaltrainerin

## Warum ist die Balance zwischen Cardio- und Krafttraining wichtig?

Cardio in Form von Intervalltraining stärkt unser Herz-Kreislaufsystem während Krafttraining unsere Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke geschmeidig hält. Ab dem 30. Lebensjahr baut der Mensch Muskeln ab, weshalb Krafttraining einen wesentlichen Bestandteil des Trainings bis ins hohe Alter ausmachen sollte. Mit HIIT – High Intensity Intervall Training können wir beides in einer Trainingseinheit miteinander verbinden. Eine aktuell veröffentlichte Langzeitstudie der NTNU (Norwegian University of Science and Technology, Veröffentlichung am 08.10.2020) zeigt, dass die Mortalitätsrate der Studien-TeilnehmerInnen



Renatus Luca Koschier  
Heilmasseur und  
Gewerblicher Masseur

# Diese 5 Übungen sind ideal für ein Workout zu Hause:

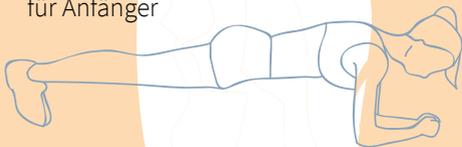
Führe jede Übung jeweils 60 Sekunden am Stück bei mittlerem Tempo aus, dann machst du 30 Sekunden Pause und beginnst mit der nächsten Übung. Nach jedem Durchgang (alle 5 Übungen, jeweils 60 Sekunden) machst du 2-3 Minuten Pause. Anschließend wiederholst du die Übungen und machst so insgesamt 3-6 Durchgänge.



### Experten-Tipp

Anfänger können den Sprung zunächst weglassen

## Plank für Anfänger



## Plank mit Climber für Fortgeschrittene



### Experten-Tipp

Anfänger können hier einen sog. „Kneeling Push-Up“ – also einen Push-Up mit den Knien auf dem Boden machen.

## Push-Ups/ Liegestütze



## Jumping-Jack

# Grüner Smoothie

4 Gläser  
einfach

10 min  
10 min

1. Salatblätter, Kräuter, Bananen, Kiwi, Mango, Wasser, Apfelsaft und Zitronensaft in den Mixtopf geben, 1 Min./Stufe 10 pürieren, auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren.

## Du wunderst dich woher unsere Rezept-Experten-Tipps kommen?

Michaela ist dipl. Vital.- und Ernährungs-trainerin sowie ein unverzichtbarer Teil der Thermomix®-Rezeptentwicklung. Ihr ernährungstechnischer Schwerpunkt liegt in der traditionellen europäischen Medizin (TEM). Nach 2-jähriger Ausbildung, geleitet von Arnold Mayer, dem TEM-Experten im deutschsprachigen Raum, gilt sie nun nicht nur selbst als absolute Expertin in diesem Bereich sondern ist auch erfolgreiche Herausgeberin des Ernährungsratgebers „Temperamentvoll Essen“.

<https://www.michaelahauptmann.com/>



Michaela Hauptmann



- 100 g junge Salatblätter der Saison, gemischt, z.B. Spinat, Feld- oder Eisbergsalat, in Stücken
- 20 g frische Kräuter, gemischt, z.B. Zitronenmelisse oder Minze, abgezupft
- 2 Bananen, reif (200 g), in Stücken
- 1 Kiwi (90 g), in Stücken
- 1 Mango, geschält, ohne Kern (300 g), in Stücken
- 200 g Wasser, kalt
- 400 g Apfelsaft, kalt
- 15 g Zitronen- oder Limettensaft

### Pro Glas

Kalorien 650 kJ / 155 kcal  
Protein 2 g, Kohlenhydrate 33 g, Fett 1 g, Ballaststoff 3.7 g



# Eiweißbrot

6 Portionen  
einfach

20 min  
1 Std. 20 min

1. Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Einen Bogen Backpapier zerknüllen und eine Kastenform (ca. 30 x 12 x 10 cm) damit auslegen.
2. Dinkelkörner, Kümmel, Fenchel, Koriander und Anis in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 10 mahlen.
3. Mandeln und Leinsamen zugeben und 10 Sek./Stufe 8 mahlen.
4. Sojamehl, Weizenkleie, Topfen, Wasser, Backpulver, Eiklar und Salz zugeben und 30 Sek./Stufe 3 mischen.
5. Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne zugeben und mit dem Spatel mischen.
6. Teig in die vorbereitete Kastenform füllen, glatt streichen und mit lauwarmem Wasser bepinseln. Brot mit Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen bestreuen und ca. 50-60 Minuten (180°C, Umluft) backen. Brot aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und genießen.

### Pro Scheibe

Kalorien 300 kJ / 71 kcal  
Protein 5 g, Kohlenhydrate 3 g, Fett 4 g, Ballaststoff 2 g

- 30 g Dinkelkörner
- 2 TL Kümmel, ganz
- 1 TL Fenchelsamen, ganz
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Anissamen, ganz
- 50 g Mandeln
- 50 g Leinsamen
- 40 g Sojamehl
- 20 g Weizenkleie
- 250 g Magertopfen
- 80 g Wasser, lauwarm, etwas mehr zum Bepinseln
- 1 Pkg. Weinstein-Backpulver
- 4 Eiklar (ca. 130g)
- 1 TL Salz
- 30 g Sonnenblumenkerne, etwas mehr zum Bestreuen
- 30 g Kürbiskerne, etwas mehr zum Bestreuen

# Detox Salat

🍴 2 Portionen  
👤 einfach

🕒 10 min  
🕒 10 min

1. Mandeln in einer Pfanne auf dem Herd ohne Zugabe von Fett rösten, umfüllen und zur Seite stellen.
2. Brokkoli, Rotkohl und Paprika in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 4 zerkleinern und in eine Servierschüssel umfüllen.
3. Joghurt, Öl, Zitronensaft, Erythrit, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 7 vermischen und mit den Avocadowürfeln zum Salat geben. Detox-Salat vorsichtig mit dem Spatel vermischen, abschmecken, mit gerösteten Mandeln und Chiasamen bestreuen und servieren.



## 📊 Pro Portion

Kalorien 1542 kJ / 368 kcal  
Protein 11 g, Kohlenhydrate 9 g, Fett 29 g,  
Ballaststoff 12.8 g

- 2 EL Mandeln, gehobelt
- 200 g Brokkoli, in Stücken
- 150 g Rotkohl, in Stücken
- 1 rote Paprika (ca. 100 g), in Stücken
- 50 g Joghurt, 0,1% Fett
- 10 g natives Olivenöl
- 10 g Zitronensaft
- 1 TL Erythrit oder Xylit
- 3/4 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 Avocado, in Würfeln (1 cm)
- 1/2 EL Chiasamen

# Schlaue Knabbernüsse

🍴 10 Portionen  
👤 einfach

🕒 5 min  
🕒 20 min

- 1 Eiklar (M)
- 1-2 EL Kokosblütenzucker
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1/4 TL Kurkuma, gemahlen
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 300 g Nüsse, ganz, gemischt
- 80 g gemischte Trockenfrüchte (z. B. Rosinen, Cranberrys, Gojibeeren)

## 📊 Pro Portion

Kalorien 838 kJ / 200 kcal  
Protein 8 g, Kohlenhydrate 9 g, Fett 15 g,  
Ballaststoff 4 g

1. Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Rühraufsatz einsetzen. Eiklar in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 3.5 aufschlagen.
3. Kokosblütenzucker, Salz, Zimt, Kurkuma und Pfeffer zugeben und 10 Sek./Stufe 3 verrühren.
4. Nüsse zugeben und 20 Sek./Stufe 2 verrühren. Rühraufsatz entfernen.
5. Knabbernüsse auf dem Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene 6 Minuten (180°C) rösten. Nüsse wenden und weitere 7-10 Minuten (180°C) rösten. Nüsse auf dem Blech vollständig auskühlen lassen, mit Trockenfrüchten vermischen und servieren oder luftdicht verschlossen aufbewahren.



## Experten-Tipp

Geröstete Nüsse schmecken nicht nur köstlich – sie sind auch besser verträglich. Ganz schön schlau, oder?

# Deine 5 Erfolgsfaktoren

Körperlich & mental fit durch das Jahr – Stefanie Diem verrät wie es (noch besser) klappt!

Schlaf, Ernährung, Fitness, Mindset, Wasser trinken: Diese 5 Gesundheitsfaktoren haben einen gemeinsamen Nenner – deine Gewohnheiten. Gewohnheiten bestimmen zu 90% unseren Alltag. Um zu verstehen, wie Gewohnheiten entstehen, möchte ich dich kurz in dein Gehirn entführen. Es gibt einen ziemlich spannenden Teil in deinem Gehirn, der sich „Basalganglien“ nennt. Dieser mandelförmige Teil des Hirns ist zum Beispiel dafür verantwortlich, dass du ganz automatisch und ohne groß darüber nachzudenken Auto fährst. Er ist aber auch dafür verantwortlich, dass du es dir nach der Arbeit auf der Couch bequem machst, statt dich zu bewegen. Die Basalganglien hassen es neue Dinge auszuprobieren, weshalb die meisten guten Vorsätze auch nur Vorsätze bleiben. Allerdings verfügen



*„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“*

(Sebastian Kneipp)

© Sebastian Reinhart

wir auch über einen Bereich im Gehirn, der sich „Hippocampus“ nennt. Dieser Teil sieht aus wie ein Seepferdchen und ruft, „Ich liebe es Neues auszuprobieren“. Dieses hippe Seepferdchen kann die Basalganglien überreden, die Schokolade beispielsweise auch einmal gegen Sport zu tauschen. Allerdings nur dann, wenn dein Vorhaben emotional positiv aufgeladen ist. Wenn du also dieses Jahr deine neuen Vorsätze und Zukunftspläne auch wirklich umsetzen möchtest lautet die Erfolgsformel: Vorhaben + positive Emotion = Erfolg

## Schlaf

Notiere vorm Zubettgehen 1-3 tolle Dinge, die du am nächsten Tag erleben wirst. Wer sich schon auf den nächsten Tag freut, geht gerne schlafen. Probiere es außerdem mit „Progressiver Muskelentspannung“. Dazu spannt man einzelne Muskelgruppen für etwa zehn Sekunden an und entspannt sie anschließend für etwa 30 Sekunden. Zur Unterstützung gibt es hier auch schon Apps wie CALM oder Headspace. Kommst du in der Früh wegen Zeitmangel viel zu gehetzt in die Arbeit? Wie wäre es damit 15-30 min früher aufzustehen und diese Zeit ganz für dich zu nutzen? Du wirst sehen, mit diesen Tipps wird guter und entspannter Schlaf zum Kinderspiel.

## Ernährung

Du möchtest dich gesünder ernähren, weißt aber nicht wie? Mache alle deine tollen, neuen Gewohnheiten einfach und sichtbar. Integriere mehr Positives in dein Leben, anstatt dich auf Diät zu setzen. Platziere einen Korb mit Obst und Gemüse auf deinem Küchentisch. Wann immer du Lust auf etwas Süßes hast, nimm dir einen Apfel. Konträr dazu mache die Schokolade unsichtbar. Vertecke sie im Küchenkästchen oder kaufe sie einfach nicht mehr ein. Probiere auch einmal deinen Einkauf vorm Bezahlen spielerisch zu begutachten. Zu welchem Typ Mensch würde er passen? Würdest du ihn einem gesunden, fitten Menschen zuordnen?

## Fitness

„Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.“ Plane deine Woche am Sonntag im Voraus. Nimm dir 15 min Zeit. An welchen Tagen wirst du trainieren oder dich bewegen? Notiere deine Trainingseinheiten wie Termine mit deinem Chef in den Kalender. Deinem Chef würdest du ja auch nicht einfach absagen, wenn du keine Lust hast, oder?

## Mindset

Beobachte deine mentalen Selbstgespräche eine Woche lang und notiere was dir auffällt. Studien zeigen, dass wir im Schnitt 70% negative, 25% neutrale und 5% positive Gedanken haben. Erschreckend, oder? Nimm dir dein Notizbuch zur Hand. Verwandle deine negativen Sätze in einen „Pep Talk“. Ein Pep Talk ist ein aufmunterndes Gespräch, das dir Selbstbewusstsein bringt. Nimm dir diese Sätze auf deinem Handy auf und höre dir dein Audiofile mindestens 1x täglich für 5-10 min an. In der Früh und am Abend ist unser Gehirn besonders empfänglich für diese Art von positiver Selbsthypnose.

## Trinken

60% unseres Körpers besteht aus Wasser. Wer ausreichend trinkt, hat keine Heißhungerattacken und kurbelt den Stoffwechsel zusätzlich an. Ungesüßte Tees und Kaffee gelten nicht als Wasserersatz, da sie erst über das Verdauungssystem wandern müssen. Reines Wasser hingegen, steht sofort allen Zellen zur Verfügung. Wenn es dir schwer fällt zu trinken, mach das Wasser sichtbar. Platziere überall Krüge, wo du häufig hinsiehst. Stelle ein Glas Wasser auf dein Nachtkästchen. Wenn du am nächsten Morgen aufwachst, dann steht es sofort griffbereit. Wir verlieren rund 250 ml Wasser pro Nacht. Aktiviert durch das Wasser lässt es sich viel leichter aufstehen.

Wichtig ist bei allen Vorhaben: erzähle deinen Freunden davon. Sie können dich positiv anspornen und was sozial erwünscht ist, das fällt uns auch leichter umzusetzen!

Alles Liebe, Deine Stefanie

# Rote-Bete-Cashew-Mus mit Meerrettich

8 Portionen  
einfach

10 min  
10 min

1. Cashewkerne in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 8 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Rote Bete, Meerrettich, Salz und Pfeffer zugeben, 20 Sek./Stufe 4 zerkleinern, abschmecken, umfüllen und servieren.



## Pro Portion

Kalorien 501 kJ / 120 kcal  
Protein 3 g, Kohlenhydrate 6 g, Fett 9 g,  
Ballaststoff 1.2 g

- 150 g Cashewkerne geröstet, ungesalzen
- 200 g Rote Bete gegart, abgetropft, in Stücken
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- 3/4 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

## Experten-Tipp

Meerrettich oder in Österreich „Kren“ genannt bringt sowohl den Kreislauf als auch die Durchblutung auf Trab. Wenn man zu sehr am frisch geriebenen Kren riecht, und Nase und Augen brennen, hilft es an einem Stück Brot zu riechen.

- 50 g Zwiebeln, halbiert
- 1-2 Knoblauchzehen, halbiert
- 1/2 Chili, frisch, in Stücken
- 1 1/2 cm Ingwer, frisch, geschält
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Kurkuma, gemahlen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 250 g Karotten
- 250 g rote Paprika
- 200 g Kokosmilch
- 2 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
- 200 g Wasser
- 150 g rote Linsen, getrocknet
- 2 cm Zitronengras, fein gehackt
- 3/4 TL Salz
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 g Garnelen, roh, geschält, frisch oder aufgetaut
- 2 Limetten
- 60 g Babyspinat, frisch

## Pro Portion

Kalorien 1664 kJ / 398 kcal  
Protein 20 g, Kohlenhydrate 46 g,  
Fett 14 g, Ballaststoff 10 g



# Linsen Dhal mit Spinat und Garnelen

4 Portionen  
einfach

25 min  
35 min

1. Zwiebeln, Knoblauch, falls gewünscht Chili und Ingwer in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl, Kurkuma und Koriander zugeben und 5 Min./120°C/Stufe 1 dünsten. Währenddessen Karotten in 2 mm dicke Scheiben und Paprika in 1 cm große Stücke schneiden.
3. Kokosmilch, Karottenscheiben, Paprikastücke, Gewürzpaste, Wasser, Linsen, ggf. Zitronengras, Salz und Pfeffer zugeben und 15 Min./100°C/Stufe 4 garen. Währenddessen Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit Garnelen und dem Saft von 1 Limette in einer kleinen Schüssel mischen und ziehen lassen.
4. Spinat und Garnelen mit Frühlingszwiebelringen und Marinade zugeben, mit dem Spatel kurz untermischen und 3-5 Min./Stufe 1 ziehen lassen. Linsen Dhal anrichten, restliche Limette in Spalten schneiden und zum Beträufeln dazu reichen.

# Kräutersaibling im Gemüse- packerl

🍴 2 Portionen  
👤 einfach

🕒 20 min  
🕒 50 min

1. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen. Heurige Erdäpfel in den Gareinsatz geben.
2. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen. Zucchini, Tomaten und Zuckerschoten in die Schüssel einwiegen. Schüssel absetzen, Knoblauchzehen, ½ TL Salz, Pfeffer und Olivenöl in die Schüssel zugeben und gut mit dem Gemüse vermischen.
3. 2 Bögen Backpapier zerknüllen und wieder glatt streichen.
4. Saiblinge waschen, trocken tupfen und innen und außen salzen. Fische mit Zitronenscheiben und Kräutern füllen. Jeden Fisch auf einen Bogen Backpapier legen und das marinierte Gemüse rund um den Fisch verteilen. Die Enden des Backpapiers wie zu einem Zuckerl eindrehen und verschließen. Packerl in den Varoma-Behälter und -Einlegeboden legen und Varoma verschließen.
5. Varoma aufsetzen und 30 Min./Varoma/ Stufe 1 garen. Fische auspacken, mit Gemüse und Erdäpfeln anrichten und servieren.

500 g Wasser  
400 g heurige Erdäpfel, ungeschält, gut gewaschen, in Spalten  
100 g Zucchini, in Würfeln  
100 g Tomaten, in Würfeln  
100 g Zuckerschoten  
4 Knoblauchzehen, angedrückt  
1 TL Salz

**2 Prisen** Pfeffer, frisch gemahlen  
**2 EL** Olivenöl  
2 Saiblinge, ausgenommen, im Ganzen (à ca. 250 g)  
½ Bio-Zitrone, in Scheiben, halbiert  
6 Stängel frische Kräuter (Thymian, Petersilie, Rosmarin)

**Pro Portion**  
Kalorien 2235 kJ / 533 kcal  
Protein 56 g, Kohlenhydrate 40 g,  
Fett 15 g, Gesättigte Fettsäuren 2.9 g,  
Ballaststoff 6.8 g



# Brokkolisalat mit Pinien- kernen

🍴 6 Portionen  
👤 einfach

🕒 5 min  
🕒 5 min

1. Brokkoli, Paprika, Apfel, Pinienkerne, Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern, umfüllen und servieren.

## Pro Portion

Kalorien 461 kJ / 110 kcal  
Protein 4 g, Kohlenhydrate 8 g, Fett 7 g,  
Ballaststoff 3.2 g

- 300 g Brokkoli, in Röschen  
1 rote Paprika, in Stücken  
1 Apfel, groß, in Stücken  
30 g Pinienkerne  
25 g Olivenöl  
15 g Obstessig  
1 TL Honig  
1 ½ TL Senf  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer

## Experten-Tipp

Probier's aus: Ein, zwei Esslöffel als Einlage in eine Gemüsecremesuppe sind ein knackig erfrischendes Erlebnis.

# Unsere Experten

Monika war eine der ersten, die in Österreich das Studium der Ernährungswissenschaften absolviert hat und konnte seither einen unglaublichen Schatz an Wissen über Ernährung und Gesundheit ansammeln. Sie hatte viele Jahre ihre eigene Praxis und begleitete erfolgreich andere Menschen auf ihrem Weg zu einer gesunden und bewussten Ernährung und mehr Wohlbefinden. Dabei blieb sie immer am Zahn der Zeit und setzte sich mit vielen neuen Ernährungstrends auseinander. Aber Monika hat nicht nur das theoretische Know-How, sie hat auch ein unglaubliches Fingerspitzengefühl für Geschmäcker und die richtige Zubereitung. Seit einigen Jahren ist sie nun in der Rezeptentwicklung für Thermomix® Österreich tätig und beweist jeden Tag aufs Neue ihre Leidenschaft und ihr Talent für die gute Küche!

<https://thermomix.vorwerk.at/rezepte/>



**Monika Hemala-Wokurek**



**Mag. Stefanie Diem**

Stefanie ist unsere absolute Expertin im Bereich körperlicher und mentaler Fitness. Sie ist nicht nur dipl. Mentaltrainerin sondern auch dipl. Fitness- und Personaltrainerin mit Zusatzausbildungen zur Senioren- und Prä- bzw. Postnataltrainerin. Mit ihrer positiven Einstellung, einnehmenden Persönlichkeit und unbändiger Energie schafft es Stefanie ihre Schützlinge nicht nur zu motivieren sondern begleitet sie zuverlässig auf ihrem persönlichen Erfolgsweg. Ihr Motto: Realise your inner Glow!

<https://www.stefaniediem.at/>

<https://www.instagram.com/stefaniediem.at/>



**Rénatus Koschier**

Rénatus ist ausgebildeter Heilmasseur wie auch gewerblicher Masseur mit umfassenden Zusatz- und Spezialausbildungen. Seine Schwerpunkte finden sich neben der klassischen Massage in den Bereichen der manuellen Lymphdrainage, AORT (Anatomisch Osteopathische Repositions-Technik), Fußreflexzonenmassage, Wundmanagement uvm.

[renatus\\_koschier@hotmail.com](mailto:renatus_koschier@hotmail.com)

0676/4214112



## Teile Deine Leidenschaft für Thermomix®

Du kochst für dein Leben gerne und noch lieber in geselliger Runde?

Dann sind das die richtigen Zutaten zum Verdienen eines eigenen Thermomix®. Alles was du dafür tun musst ist, was dir ohnehin Spaß macht: Gib deine Begeisterung für den Thermomix® weiter und schon nach wenigen Verkäufen gehört der Thermomix® dir.



**MEINEN THERMOMIX® HAB**

**★ ich mir verdient. ★**

**UND VERDIENST HABE ICH IHN AUCH.**

Unsere Selbstständigen BeraterInnen sind passionierte Foodies und haben ihr Hobby zu einer erfolgreichen Karriere gemacht.

**Thermomix® verdienen**

Erhalte einen kostenlosen Thermomix®, um deine Verkaufskarriere in Gang zu bringen. Sobald du dein Soll erreicht hast, darfst du den Thermomix® behalten – damit du den Zauber von gutem Essen weiterverbreiten kannst.

Und falls du auf den Geschmack gekommen bist, kannst du deine Leidenschaft für Kulinarik zum Beruf machen und wie bereits mehr als 1.500 Thermomix® BeraterInnen in ganz Österreich Teil unseres Thermomix® Teams werden.

**Gleich loslegen**

weitere Informationen findest du unter:

<https://thermomix.vorwerk.at/karriere/>  
oder direkt bei deinem/r BeraterIn



**VORWERK**

Bild, Druck, Text und Gestaltung von Vorwerk Österreich Marketing  
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten  
Jänner 2021, [www.vorwerk.at](http://www.vorwerk.at)