

# Liebe Leserin, lieber Leser!

Zugegeben, ich stand diesem Wundergerät, das mit seinen Multifunktionen als Alleskönner angepriesen wird, lange Zeit skeptisch gegenüber. Denn viele Küchengeräte, die der Thermomix in sich vereint, gehörten bereits zu meiner Küchenausstattung. Ein elektrisches Rührgerät, ein Mixer oder ein Zerkleinerer befinden sich doch in fast jedem Haushalt. Warum also sich noch ein zusätzliches Gerät in die Küche stellen? Nachdem jedoch einige Freunde und Bekannte sich für den Kauf eines Thermomix entschieden hatten und nur so von ihm schwärmten, ließ ich mich davon überzeugen und mitreißen. Ich kaufte mir also ein Gerät und habe es bis heute nicht bereut. Schnell nahm der Thermi Platz 1 unter meinen Küchengeräten ein. Er ist fast täglich im Einsatz, nicht selten sogar mehrmals am Tag. Dabei bereite ich nicht nur ganze Mahlzeiten für meine Familie darin zu, sondern verwende ihn oftmals auch zum

Zuarbeiten, indem ich darin z. B. Gemüse zerkleinere oder eine Sauce zubereite, die ich zu einem Hauptgericht serviere. Durch den Thermomix habe ich viele neue Rezepte ausprobiert. Besonders die leichte Küche hat es mir angetan. Fett einzusparen und somit auf Kalorien zu verzichten gelingt im Thermomix sehr gut. Vor allem durch das Dampfgaren im Garkorbchen oder im Varoma werden Speisen mit wenig Fett und zudem nährstoffschonend zubereitet. Man muss auch beim Abnehmen nicht auf geliebte Leckereien verzichten – und das gilt auch für Süßes! Mit dem Thermomix können Sie z. B. Eis auf leichte Art herstellen. Schnell, einfach und ganz ohne Eismaschine. Das Backen mit dem Thermomix macht mir ebenso großen Spaß. Durch sein kräftiges Rührwerk werden die Teige schön locker und fluffig. Leichte, figurfreundliche Kuchen und Gebäckvariationen schmecken dadurch

nochmal so gut. Und wenn Sie wie ich ein Freund von Vollkornbrot oder -gebäck sind, werden Sie auch davon begeistert sein, ihr Vollkornmehl im Thermomix frisch mahlen zu können. Es ist wirklich unglaublich, wie einfach es ist, mit dem Thermomix Brot zu backen.

Für dieses Buch habe ich über 120 leichte und leckere Rezepte zusammengestellt, die mit dem Thermomix im Nu zubereitet sind. Vom Frühstück bis hin zum kleinen Snack finden Sie zahlreiche Ideen, die Ihnen beim Abnehmen helfen. Dabei bin ich keiner speziellen Diät gefolgt, sondern habe jedes Rezept so kalorienarm gestaltet, dass es nicht mehr als 500 kcal pro Person mitbringt. Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und guten Appetit beim Ausprobieren der Rezepte!

Herzlichst  
Ihre Tanja Dostal