

The background is a light-colored, textured surface, possibly a wooden table. In the top left, there are cracked eggshells. In the top right, a white bowl contains fresh green herbs. In the bottom left and bottom right, there are several cherry tomatoes, some whole and some sliced. A sprig of rosemary is visible in the bottom right corner.

VORWORT 7

Trennkost & Thermomix – das perfekte Duo

DAS NEUE DREAM-TEAM	10
SCHNELL, LEICHT, LECKER	10
WIE DER THERMOMIX FUNKTIONIERT	13
DEN KÖRPER SINNVOLL ENTLASTEN	15
TRENNKOST - DIE BASICS	18
WOHLFÜHL-ERNÄHRUNG AUS DEM THERMOMIX	21

Die Rezepte

FRÜHSTÜCK	24
KLEINE GERICHTE & SNACKS	32
SALATE	46
SUPPEN	56
HAUPTGERICHTE	64
DESSERTS & GEBÄCK	104

REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS 122