

# Fit durchs ganze Jahr

thermomix



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            |
| Dampfgaren   | 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