

# thermomix

## Es ist immer gut, Vorräte zu haben ...

Wenn du deine Vorratskammer selbst bestücken möchtest, bist du mit Thermomix® genau richtig ausgestattet. Du kannst unverarbeitete Zutaten einfach und selbst weiterverarbeiten. Das spart Geld und ist gesünder und leckerer. Keine versteckten Zutaten wie Zucker und Konservierungsstoffe, dafür mehr Aroma: frisch gemahlene, duftende Kaffeebohnen und Gewürze, aromatischer Hartkäse, die eigene Vollkornmehlmischung!

VORWERK

## Fülle deine Regale!

Selbst bevorraten hat viele Vorteile – vor allem, dass du immer genau weißt, was du isst. Du wirst auch bemerken, dass du automatisch mehr regionale und saisonale Lebensmittel verwendest, Verpackungen reduzierst und Müll vermeidest. Was die Haltbarkeit dieser selbst gemachten Vorräte anbelangt: Beachte unsere Tipps zu Hygiene und Aufbewahrung. Wenn du deine Regale mit hausgemachten Vorräten füllst, ergibt sich ein schöner Nebeneffekt: Du hast immer ein nettes Mitbringsel oder eine Idee für den nächsten Schenkmal-Tag.

## Unsere Rezepte für deinen Vorrat

Mit Thermomix® kannst du Granola ganz einfach selbst herstellen ...  
... oder Kekse ...



... und auch **Zimtzucker** oder **Vanillezucker**, der in vielen Rezepten verwendet wird.



Pesto lässt sich im Thermomix® schnell aus frischen Zutaten zubereiten. Auf Zucker, der bei industriell hergestellten Sorten oft zugesetzt wird, kannst du dabei verzichten. Mit etwas Öl zur besseren Haltbarkeit bedeckt, kann das Pesto eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Tipp

Pepe deine Mahlzeiten mit pikanten, hausgemachten Saucen oder Dips auf, die im Thermomix® ganz einfach herzustellen sind. Du wirst garantiert alle beeindrucken, wenn du zur nächsten Grillparty ein Glas selbst gemachten Ketchup oder Senf mitbringst!

## Saubere Gläser – Saubere Gläser.

Die Gläser, die du verwendest, sollten so sauber wie möglich sein, damit die konservierten Lebensmittel möglichst lange frisch bleiben und nicht aufgrund von Verunreinigungen verderben. So bereitest du deine Gläser optimal vor:

- Gebe 400 g Wasser in den Mixtopf. Stelle die Gläser und Deckel verkehrt herum in die Mitte des Varoma®-Behälters und lasse den Varoma® zum Reinigen **20 Min./Varoma®/Stufe 1** laufen. Dann trocknen lassen, die Innenseite aber weder abtrocknen noch berühren. ODER
- Wasche die Gläser und Deckel in heißem Spülwasser gründlich ab und übergieße sie danach mit kochend heißem Wasser.
- Du kannst Gläser auch zum Füllen vorbereiten, indem du sie auf ein Backblech stellst und im Backofen bei 100°C erhitzt, bis sie benötigt werden.

## Hausgemachte Gewürzpaste

Schluss mit versteckten Zutaten! Wenn du deine eigenen Gewürzpasten herstellst, weißt du genau, was drin ist. Die Pasten bieten tolle Möglichkeiten, noch mehr Geschmack in deine Alltagsküche zu bringen! Alle Thermomix® Rezepte für Gewürzpasten aus Gemüse, Hähnchen und Fleisch sowie rote und grüne Currypasten findest du auf Cookidoo®. Durch das Einkochen mit Salz sind die Pasten lange haltbar und können in verschlossenen Gläsern mehrere Wochen lang im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Tipps

- Essig ist ein hervorragendes Konservierungsmittel. Klarer Branntweinessig erhält die Farbe von Gemüse besonders gut. Probiere diese Methode mit unserem Cookidoo® Rezept „Würzig eingelegtes Gemüse auf Vorrat“.
- Eine klassische Zutat für die Konservierung ist Zucker, der Konfitüren und Marmeladen nicht nur süßt, sondern auch zur Haltbarkeit beiträgt. Der zum Konservieren verwendete Zucker muss nicht fein sein.
- Salz ist ebenfalls ein guter Konservator. Er wird für Würziges genutzt und macht Pasten wie die Zitronensalzpaste oder unsere klassischen Gewürzpasten haltbar.

Die passenden Rezeptinspirationen für alle unsere Tipps findest du auf Cookidoo®.

Ein Rezept für Gemüse-Bouillon mit selbstgemachter Gewürzpaste findest du auf deinem Thermomix® oder auf Cookidoo®.



Gleich auf Cookidoo® stöbern!

Thermomix® hat schon bei vielen den Hamster in Sachen Vorratshaltung geweckt. Nicht nur, weil es so praktisch und preiswert ist, sich Vorräte anzulegen, sondern auch, weil es einfach Spaß macht. Fang klein an, alles andere kommt dank Thermomix® fast von allein.