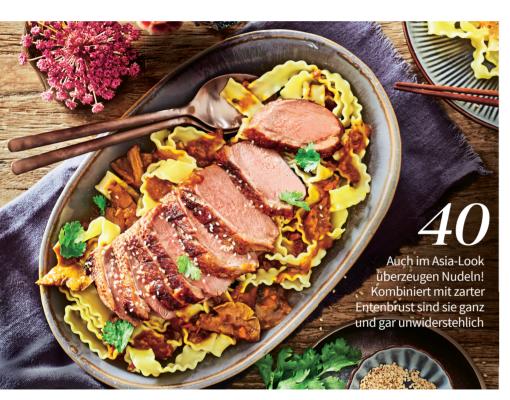


GIBT AUFLAUF

Goldig überbacken, raffiniert mit viel Gemüse oder deftig mit Hack: Diese Ofenwunder verwöhnen uns an kalten Tagen

# INHALT 01/2023

Wir starten bunt, aufregend und mit jeder Menge kulinarischer Überraschungen ins Jahr. Lass dir in den kommenden Wochen goldige Aufläufe, Deftiges mit Kohl und vegane Leckerbissen schmecken. Und Naschkatzen verwöhnen wir mit saftigen Kastenkuchen



#### AKTUELL

#### Heiße Ofenschätze

Die lassen wir uns jetzt schmecken: deftige Aufläufe mit Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Fleisch & Co. ..... 8

#### Aus der Trickkiste

So gelingen deine Lieblings-Aufläufe einfach immer...... 18

#### Frischepost

Du willst Kohl in Bestform? . 20 Hier bekommst du ihn!.....

#### Cooles Wissen über Kohl

Das Wintergemüse zeigt, was alles in ihm steckt .....

#### Mit Genuss durch den Veganuary

Mach mit und lass dich von diesen veganen Leckereien begeistern ... 62

#### **Good Morning Oats**

Mit Haferflocken starten du und deine Lieben stark in den Tag..... 70



Neue Wohlfühlrezepte, die im Handumdrehen auf dem Tisch stehen.....

DAS GROSSE SPEZIAL Bitte einen großen Teller Nudeln!

Dein Glücksrezept für kalte Tage: unsere köstliche Winterpasta.... 40

#### Warenkunde

Tolle Nudelsorten für mehr Abwechslung in der Küche ....... 49

Genau das Richtige zum Frühstück,





#### **KOCHSCHULE**

#### Mango-Maracuja-Naked-Cake

Alicia Moskalonek zaubert dank einer verführerisch fruchtigen Torte die Sonne auf den Kaffeetisch..... 76

#### **BACKEN**

#### Vorhang auf für Kastenkuchen

Vier frische Ideen für den saftigen Klassiker warten nur darauf, nachgebacken zu werden......80

Da staunt der Gaumen: Wir servieren Grünkohl mit Ei und würziger Senfsauce

LUST AUF 'NE FRISCHE BRISE? DANN KOMM MIT AUF EINE TOUR DER MUSCHELFISCHER



#### **BUNT GEMISCHT**

#### Unterwegs

Miesmuschelfischern über 36 die Schulter geschaut.. **Trend** Würzige Pesto Eggs. **Mein Lieblingsrezept** Repräsentantin Jenny Lamy hat gefüllte Hähnchenbrust mit Pflaumensauce gekocht......68 Küchen-Treff

#### IMMER IM HEFT

Influencerin und Back-Queen

ditorial	3
jbersicht	6
Küchen-Mix	34
Service Thermomix®	50
orschau und Impressum	.90





Beim cremigen Risotto mit Kürbis und Spinat wird

einfach jeder schwach und

will unbedingt probieren

#### Wir wünschen dir viel Spaß ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK will wurschen wir wurschen beim Nachkochen!







14 Gyros-Auflauf



32 Kartoffel-Hühner-Frikassee mit Spätzle



67 Vegane Burritos mit Koriander-Chutney



**71** Baked Oats mit Heidel- **73** Haferflockenküchlein beeren und Pecannüssen mit Himbeeren und Kokos Ø Â



**38** Chowder

**58** Protein-Chips aus

**20** Grünkohl mit Eiern

Backen

und Senfsauce

Kürbis

Harzer-Käse mit Chili-Dip



**59** Dinkel-Mandel-Cookies

22 Asiatische Kohl-

43 Spaghetti mit

Grünkohl-Oliven-Pesto

80 Himbeer-Mohn-

74 Schoko-Bananen-

Pudding-Oats

四类息

Kastenkuchen

**61** Pesto Egg



65 Kartoffelwaffeln mit Tofucreme



Hauptgerichte



9 Herzhafter Ofenschlupfer



rouladen mit Zitronenreis mit Lachsfilet 



23 Weißkohl-Fenchel-Topf 24 Wirsing-Cannelloni aus dem Ofen



**44** Safran-Tagliatelle in Butter-Weißwein-Sauce



**47** Bunte Rotkohlnudeln T



82 Orangen-Schoko-Kuchen



Kuchen ØÂ



77 Mango-Maracuja-Naked-Cake



53 Lauwarmer Antipasti-Salat



10 Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf mit Röstzwiebelkruste

26 Pita mit Hackbällchen

**48** Maultaschen in

Honig-Senf-Sauce

86 Schoko-Birnen-

Lieblings-

rezept

Kastenkuchen

A 百.



**11** Cremiger Hähnchen-

Brokkoli-Auflauf

28 Schweinefilet mit Apfel-Kürbis-Sauce



**63** Kürbisrisotto mit Spinat und Pecannüssen

Desserts

& Süßes



70 Vanille-Apfel-Pudding-Oats 四茶息



55 Möhren-Ananas-Smoothie mit Ingwer 炭茶鱼



12 Gemüse-Kroketten-Auflauf mit Fleischbällchen





### 55 Chiapudding mit Vanillejoghurt und





30 Veganes Süßkartoffel-Grünkern-Chili \* VA



**64** Auberginen-Tomaten-



brust mit Pflaumensauce

#### ÜBRIGENS

➤ Dialog-Service-Center@Vorwerk.de

REZEPT-KOMPASS

Diese Symbole helfen, das

passende Rezept zu finden.

# für Anfänger geeignet

Blitzrezept

all-in-one Arbeitszeit

Gesamtzeit

**III** Nährwerte

HINWEIS

Schwierigkeitsgrad Anzahl Portionen

Beim Kochen ist Sicherheit das A und O. Setz bei Temperaturen unter 95°C den

Messbecher in den Mixtopfdeckel ein. Bei Temperaturen ab 95°C stell bitte den

Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel. Rezepte, die die eingebetteten Modi "Anbraten" und "Zucker karamellisieren" verwenden, sind nur über **Cookidoo**® und Guided-Cooking-Funktion verfügbar.

Der Spritzschutz ist ein exklusives Thermomix® TM6-Zubehör, das vor heißen Fettspritzern schützt. Aus Sicherheitsgründen sollte er immer

verwendet werden, wenn er in Rezepten

mit den Modi "Anbraten" und "Zucker

Rezept-Portal für alle Thermomix® Fans mit Rezepten für Thermomix® TM5/TM6

karamellisieren" erwähnt wird.

WEITERE INFOS ZU UNSEREN **REZEPTEN BEKOMMST DU HIER:** 

Rezeptdatenbank und Forum für

Thermomix® Kundinnen und Kunden

www.cookidoo.de

www.rezeptwelt.de

KUNDENSERVICE **9** 0202 564-3000

Gareinsatz anstelle des Messbechers als

vegetarisch

**√** vegan 💢 glutenfrei **↓** low carb

Alle Rezepte aus dem Heft findest du auch auf Cookidoo® - dem offiziellen Thermomix® Rezept-Portal



6 THERMOMIX® 01/2023 01/2023 THERMOMIX® 7









# MIESMUSCHEL-FISCHER von der NORDSEE

Sie ist blauschwarz, bis zu acht Zentimeter groß und eine beliebte Delikatesse, nicht nur in Weißweinsauce: **die Miesmuschel.** Aber wusstest du auch schon, wo die Leckerei herkommt? Wir verraten es dir BESONDERS
NACHHALTIG
Die langen Bänder
an den Dredgen
sorgen dafür, dass
nur sehr wenige
Fische und Krebse
im Netz landen

iesmuscheln sind besondere Tiere. Kulinarisch sind sie eine begehrte Delikatesse, und auch im Ökosystem Meer spielen sie eine wichtige Rolle, denn sie filtern das Meerwasser, um sich vom Plankton zu ernähren. Ihren Namen verdankt die Miesmuschel dem altdeutschen Wort "Mies" (Moos), weil sie den Meeresgrund teppichartig überziehen. Natürliche Miesmuschelbänke können locker eine Größe von einigen Kilometern erreichen und aus mehreren Millionen Tieren bestehen.

#### REGIONAL AUS DER NORDSEE

Die "Bauern der Meere", so nennen sich die Miesmuschelfischer der Nordsee, ernten ihre Muscheln aber

and re. dd tte m ss), sig

HÖCHSTE KONZENTRATION
In der Erntezeit fahren die
Boote täglich raus. Bei der
Ernte ist Fingerspitzengefühl gefragt. Kapitän Olaf
lässt die Dredgen langsam
ins Wasser und zieht sie
maximal eine Minute über
den Meeresboden.

#### "NÄHRSTOFFREICHES WASSER, VIEL SONNE: DIE BEDINGUNGEN VOR SYLT SIND IDEAL FÜR EXTRAGROSSE MUSCHELN"

schon lange nicht mehr von wilden Muschelbänken. Heute geht das umweltschonend. Die Brüder Simon und Adriaan Leuschel legen zunächst an geeigneten Stellen vor der Küste von Sylt eine künstliche Kinderstube für Miesmuscheln an, die Saatmuschelgewinnungsanlagen. Sobald die Muscheln robust genug sind, setzen die Fischer sie auf andere Flächen auf dem Meeresboden um, wo sie ein Muschelbett bilden. Nach 9 Monaten steht der nächste Umzug an nahrungsreichere Stellen an. Und nach rund 2,5 Jahren, mit ca. 5 cm Länge, sind die Muscheln bereit zur Ernte.

#### VERIRRTE SEESTERNE KOMMEN ZURÜCK INS MEER

Mit dem Kutter fahren Adriaan und Simon von Anfang Juli bis Mitte April aufs Meer und schleppen die Dredgen (sprich: Dredschen) über die Muschelbänke. Diese Stahlbügel mit angehängten Netzen haben sie extra mit dicken Gummibändern präpariert, um den Meeresboden zu schonen und den Beifang von Krebsen und Plattfischen zu reduzieren. Olaf, der Kapitän der

"Simon Alexander", steuert das Boot konzentriert übers Muschelfeld. Auf dem Radar hat er das komplette Muschelfeld im Blick und sieht genau, an welchen Stellen noch geerntet werden kann. Sind die Muscheln auf dem Boot, werden verirrte Seesterne, Krabben und Fische aussortiert und zurück ins Meer gesetzt. Für den größten Teil der Miesmuscheln geht es direkt in die Niederlande. Der Rest wird vor Ort vermarktet, um weite Transportwege zu vermeiden und die Umwelt zu schonen.

#### **Das MSC-Siegel**

Das Marine-Stewardship-Council-Siegel hilft Verbrauchern, nachhaltig gefangenen Fisch und Meerestiere zu erkennen. MSC-Fischer erfüllen strenge Standards. Auch nach der Zertifizierung wird regelmäßig kontrolliert, ob sie die Nachhaltigkeits-Standards einhalten.



#### DER GROSSE FRIEDEN

Unumstritten ist die Miesmuschelfischerei aber nicht. Die Ernte ist immer auch ein Eingriff in die Natur. Das wissen auch die Muschelfischer und beschäftigen sich viel mit den Themen Nachhaltigkeit und schonende Erntemethoden. Seit 2015 gibt es sogar den "Muschelfrieden": ein Vertrag zwischen Fischern, Nichtregierungsorganisationen, dem Nationalpark Wattenmeer und dem schleswigholsteinischen Umweltministerium. Er legt fest, in welchen Gebieten die Muscheln aufgezogen und abgeerntet werden dürfen. Und auch wo nicht. denn Nationalpark und UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer stehen unter besonderem Schutz. Die Brüder Leuschel möchten aber mehr tun. Gemeinsam mit anderen Fischern der Erzeugerorganisation schleswig-holsteinischer Muschelfischer haben sie sich um das MSC-Siegel für nachhaltige Fischerei beworben. Erfolgreich! Und seit die MSC-Zertifizierung in trockenen Tüchern ist, räumen die Leuschels ein anderes Vorurteil aus der Welt: In ihrer Muschelbude in Hörnum bieten sie ihre fangfrischen Miesmu scheln in der Erntezeit von Juli bis März an. also keineswegs nur in Monaten mit R.



# NEUES VON Brandheiße News, Produkte und tolle Gewinnspiele THERMONX®

Hier erfährst du von Aktionen, Angeboten und Specials, die wir exklusiv für dich und unsere große Community zusammengestellt haben. Und Star-Köchin Haya Molcho verrät dir auch diesmal ihren ganz besonderen Thermomix® Tipp

### CLEVER SPAREN MIT DEM thermomix

#### **Strom sparen**

Wusstest du schon, dass Herdplatten sparsamer garen als der Backofen, da sie die Wärme direkter abgeben? Der Braten im geschlossenen Bräter gart auf der Platte deutlich günstiger als im Backofen. Noch besser: Je weniger Kochplatten du nutzt, desto mehr sparst du. Mit dem Thermomix® garst du oft alles in einem Topf und sparst damit beim Kochen und Abwaschen!

#### Vegetarisch isst günstiger

Du willst sparsamer ins neue Jahr starten? Wer vegetarisch kocht, kocht günstiger! Auch super: Beschränke die Zutaten. Macht zum Beispiel Promi-Köchin Haya Molcho so. Sie liebt es, die einzelnen Zutaten intensiv zu schmecken. Lass teure Zutaten weg oder ersetze sie durch günstigere Alternativen.

#### Selbst machen

Brotaufstriche, Konfitüren. Sirupe, Brot, Pizza, Mehl, Müsli, Senf, Saucen & Co. kannst du im Thermomix® ganz einfach und so um einiges günstiger als gekauft - selbst machen.

#### **Vorrat checken**

Checke regelmäßig deinen Vorrat und den Kühlschrank. Passende Rezepte für angebrochene Lebensmittel findest du ganz easy mit dem Zutatenfilter bei der Suchfunktion auf Cookidoo®. So kochst du clever, ohne Reste wegwerfen zu müssen.

Daraus kannst du wunderbar eine Gewürzpaste für Gemüsebrühe oder einen Gemüsefond zubereiten. Angeschnittene Süßkartoffel, Kürbis oder Brokkoli verwandelst du in cremige Gemüsesuppen. Das zarte Grün von Möhre, Kohlrabi & Co. streust du z.B. fein gehackt auf Aufläufe, Suppen und Salate oder machst ein Pesto daraus.

#### **Altbackenes Brot** und Brötchen

**EIN HERZ FÜR RESTE** 

Richtig viele Ideen für leckere Rezepte findest

Gemüsereste

du auf Cookidoo®

Sind trockene Backwaren bei dir bislang in die Tonne gewandert? Gib ihnen doch eine zweite Chance: z.B. fein gemahlen als Paniermehl, in dünnen Scheiben als Brotauflauf, knusprig geröstet als Brotchips und Croûtons, klein zerzupft in Brotfrikadellen und für Semmelknödel.

#### Beim Einkaufen

Greife zu regionalen und saisonalen Produkten und lass die weit gereisten Exoten liegen. Kauf immer nur die Lebensmittel ein, die du wirklich brauchst – das gelingt dir, indem du die Familien-Mahlzeiten gut planst. Meal Prep ist hier ein Zauberwort. Das zweite lautet Thermomix®. Mit der neuen Funktion "Portionen anpassen" kochst du genau so viel, dass es für dich und deine Lieben passt. Und ganz wichtig: Geh nie hungrig einkaufen! Dein Geldbeutel dankt es dir.



## **GENUSS LIVE**

Gönn dir eine kleine Genuss-Auszeit und entdecke den Thermomix® TM6 bei einem Erlebniskochen!

Dabei lernst du das Multitalent mit seinen vielen Möglichkeiten kennen, kannst die verschiedenen Kochfunktionen und das Zubehör direkt vor Ort selbst testen und bekommst jede Menge Tipps, Tricks und neue Inspirationen!

#### **WIR VERLOSEN 5-MAL DIE STEINGUT-**FORM "KIM" VON THERMOMIX®

Hast du schon vom Veganuary gehört – vielleicht sogar schon unsere veganen Rezepte ausprobiert? Dann mach bei unserer Verlosung mit! Verrate uns in einem Kommentar unter dem Post von Thermomix® Deutschland auf Instagram oder Facebook, was dein veganes Lieblingsrezept ist. Zeitraum: 13.-22.1.23. Die vollständigen Teilnahmebedingungen findest du auf den jeweiligen Internetseiten. Viel Glück!



THERMOMIX® AUF FACEBOOK & INSTAGRAM www.facebook.com/ThermomixDeutschland www.instagram.com/thermomix de



Fin Klick und schon ist das Buch auf dem Weg zu dir



#### Schnell mal was Leckeres kochen

Der Magen knurrt, die Zeit ist knapp? Mit dem Buch "Auf die Plätze, fertig, kochen!" bleibst du superentspannt, denn die 66 Blitzrezepte sind easy nachzukochen und extrem vielseitig. Kurzum: perfekt für deinen Alltag! **Erhältlich im Thermomix®** Online-Shop, in den Stores oder über die/den Thermomix® Repräsentantin/Repräsentanten

#### DIE BESTEN TIPPS VON **HAYA MOLCHO**

Exklusiv in jeder Ausgabe verrät dir die Promi-Köchin einen Tipp für den Thermomix®



"Ich dämpfe Kartoffeln gern im Thermomix®, statt diese in Salzwasser und im Topf zu kochen. So behalten die Kartoffeln nämlich ihren tollen Geschmack, Wenn ich Kartoffelpüree mache, verfeinere ich das nur noch mit etwas Olivenöl schmeckt herrlich cremig und lecker, und man braucht weder Butter. Milch noch Sahne!"

#### **DU HAST NOCH FRAGEN...**

... zum Abonnement? Das THERMOMIX® Magazin von Vorwerk erscheint 6-mal im Jahr. Ein Abo kannst du unter

www.thermomix-magazin.de abschließen.

... zu einem Rezept? Melde dich bei unserem Dialog-Service-Center unter Tel.: 0202/564-3000 oder schreib eine E-Mail an

Dialog-Service-Center@Vorwerk.de

... oder ein anderes Anliegen? Infos zum Shop, THERMOMIX® Magazin, Abo, Erlebniskochen, Thermomix® Kochkurs oder Einstieg als Repräsentantin/Repräsentant findest du auf www. thermomix.de und www.thermomix-shop.de

50 THERMOMIX® 01/2023



70 THERMOMIX® 01/2023 THERMOMIX® 71

# Ein TORTENTRAUM gegen FERNWEH

Alicja zeigt dir hier ihren Lieblings-Naked-Cake. Diese "nackten Kuchen" sind megaangesagt, und mit der fruchtigen Deko holst du dir direkt den Sommer nach Hause





## JCH LIEBE HERAUS-FORDERUNGEN

Die sympathische Influencerin **Sarah Harrison** hat 2022 in der TV-Show "Das große Promibacken" ganz unverhofft ihre Leidenschaft für tolle Torten, flotte Kuchen & Co. entdeckt und sich in eine echte Back-Queen verwandelt. Fast immer mit dabei: ihr Thermomix®

SÜSSE KLEINIGKEITEN Sarah ist für ihren gesunden Lebensstil bekannt, doch sie sagt auch: "Natürlich gibt es Momente, in denen ich Süßes esse. Alles einfach in Maßen und kontrolliert. dann ist das auch völlig in Ordnung" **PRAKTISCH** Eine super Hilfe ist die clevere Filterfunktion bei Cookidoo®. Damit findest

ls Influencerin ist Sarah Harrison (31) vielen bekannt: Über 3 Millionen Menschen folgen ihr auf Instagram. Doch nicht nur dort ist sie erfolgreich: Gemeinsam mit ihrem Mann Dominic (31) gründete sie die Hautpflege-Marke "samion" – ein echtes Herzensprojekt! Sie hat einen Familien-Ratgeber und ein Backbuch geschrieben, und im TV ist sie gern gesehener Gast. Trotzdem war ihre Teilnahme bei "Das große Promibacken" eine echte Überraschung. Wie es dazu kam und warum sie trotz ihrer Gluten-Intoleranz nicht auf gutes Essen verzichten muss, hat uns Sarah im Interview verraten.

#### Endlich 2023, viele von uns haben gute Vorsätze fürs neue Jahr. Du auch?

Ich freue mich schon sehr auf das neue Jahr. Ganz oben auf meiner Liste steht Gesundheit. Ich möchte auf meinen Körper achten: gesunde Ernährung, Sport, viel trinken und mir mehr Zeit für mich gönnen. Hin und wieder auch mal einen Offline-Tag von Social Media einlegen. Ich möchte täglich lachen, meine Familie zum Lachen bringen, das Leben genießen und positiv denken.

#### Wie sieht es mit dem Durchhalten aus? Gewinnst eher du oder der innere Schweinehund?

Ich gewinne meistens (lacht)! Ich habe über Jahre gelernt, gegen meinen Schweinehund anzukämpfen.

#### <u>Du hast nach deinem Sieg bei "Das</u> <u>große Promibacken" ein eigenes</u> <u>Backbuch herausgebracht. Was hat</u> <u>dich daran gereizt?</u>

Ich liebe Herausforderungen. Ich habe mich vorher nie mit dem Thema Backen identifizieren können, war aber bereit, etwas Neues zu lernen und aus meiner Komfortzone rauszukommen. So habe

du ganz leicht viele weitere

glutenfreie Rezepte zum Nachkochen mit deinem Thermomix®.

#### SARAH AUF INSTAGRAM

"Ich arbeite an wirklich tollen Projekten. Folgt mir also gern auf sarah.harrison.official"



ich ein neues Hobby und eine Leidenschaft für mich entdeckt. Ich war voller Begeisterung und habe nach der Show weitergebacken und gelernt. Dass ich jetzt mein eigenes Backbuch "My Sweet Bakery" mit meinen Lieblingsrezepten in den Händen halte, ist für mich manchmal noch wie ein Traum.

#### <u>Wie oft kommt deine Familie denn in den Genuss deiner Backkünste?</u>

Einmal die Woche gibt's meistens was Leckeres, hin und wieder Kleinigkeiten. An Geburtstagen backe ich jetzt auch



Lust, Sarahs Lieblingsessen \* nachzukochen? Dann fix den Code scannen



#### <u>Gibt es in eurer Familie ein Lieblingsgericht, was immer geht?</u>

Hähnchen mit Paprikagemüse lieben wir! Das gibt's sehr oft bei uns.

## Für viele Mütter ist es ein Spagat: Es soll den Kids schmecken, aber auch gesund sein. Wie setzt du das um?

Wir kochen schon immer gesund, daher kennen es die Kinder auch nicht anders und essen es. Natürlich gibt es auch hier mal Diskussionen (vor allem, wenn sie älter werden). Ich versuche, darauf einzugehen und zu erfragen,

# Wenn du jetzt zurückblickst: Hast du Tipps für Leserinnen und Leser, die auch mit Gluten-Intoleranz leben? Lasst euch darauf ein und verliert nicht den Spaß am Essen. Lest euch gut ein, damit ihr die Alternativen kennt und euch nicht einschränken müsst. Der Anfang ist schwer, aber dann funktioniert es ganz automatisch.

Apropos Ernährung: Du hast 2022

Intoleranz hast, und musstest deine

Ernährung komplett umkrempeln.

Was war die größte Herausforderung? Die größte Herausforderung war, sich

einzulesen und zu wissen, was darf ich

und was eben nicht. Jetzt lebe ich seit

dem 20.9.22 glutenfrei und fühle mich so gut damit. Es macht Spaß, neue

Lebensmittel auszuprobieren und leckere Alternativen zu entdecken.

Aber wenn eine leckere Torte auf

dem Tisch steht oder man außerhalb

zum Essen eingeladen ist oder essen

geht, ist es noch etwas schwerer und

manchmal auch traurig, zu verzichten.

Wir waren gerade erst spazieren, und

creme gegönnt - ich musste verzich-

ten. Na ja, es gibt klar Schlimmeres, aber der Verzicht auf Genuss ist nicht

immer ganz einfach.

alle haben sich Crêpes mit Nugat-

erfahren, dass du eine Gluten-

#### "MIT COOKIDOO® FINDE ICH IMMER TOLLE INSPIRATIONEN UND PROBIERE MITTLERWEILE SEHR VIEL NEUES AUS"

echt gern selbst und bestelle keine Torten mehr. Das wird in der Erinnerung meiner Kinder bleiben.

#### Was ist euer Lieblingskuchen?

Das Bananenbrot lieben sie alle, aber sonst auch alles Fruchtige und natürlich die großen Motiv-Torten.

#### Hast du auch fürs Kochen ein Händchen oder übernimmt das dein Mann Dominic?

Wir kochen sehr viel zusammen. Meist übernehme ich, aber auch mein Mann steht öfter mal in der Küche. Mit dem Thermomix® kann er richtig schöne Gerichte zaubern. was ihnen nicht schmeckt oder was sie nicht essen möchten, und passe es etwas an. Meine Kinder bekommen aber auch oft einfach ihre Nudeln, Pommes, Nuggets oder Pizza – und das finde ich vollkommen okay.

#### <u>Du besitzt auch einen Thermomix®...</u>

Ja, und ich liebe ihn! Er ist fast täglich bei uns im Einsatz, ich will ihn nicht mehr missen. Schon morgens, wenn wir einen Smoothie zubereiten, dann für unser Mittagessen. Wir nutzen ihn, um Eis selbst zu machen und vieles mehr. Es ist so einfach, unkompliziert und schnell sehr leckere und gesunde Rezepte zu zaubern.



Jetzt kannst auch du all die leckeren Torten und Kuchen von Sarah Harrison nachbacken. Süße Verwöhn-Kreationen und clevere Backtipps in "My Sweet Bakery" (ZS Verlag, 24,99 €)

T 81/0/8/1977 8141 PFP/0F-00 F0P

88 THERMOMIX® 01/2023