

Kochkurs "Gesunde Ernährung mit dem Thermomix® TM7"

Kursinhalt

Einführung

Präsentationsrunde

Praktische Anwendungen mit dem Thermomix® - Schnelle, ausgewogene Rezepte (ca. 2–25 Min. Zubereitung)

Warum gesund essen? Nährstoffe, Balance, Portionen

Grundprinzipien: Eiweiß, gesunde Fette, komplexe Kohlenhydrate, Gemüse/Obst, wenig Zucker

Live-Demo-Rezepte: Brot ohne Mehl, Nussriegel, Detox Smoothie, Geflügelsalat mit Chicorée, Rote Linsen-Protein Salat

Mahlzeitenplanung: Wochenplan, Einkaufsliste

Rezepte aus Cookidoo®

- o [Brot ohne Mehl](#) (Vorbereitung 10 Min)



- o [Nussriegel](#) (Vorbereitung 20 Min)



- o [Grüner Detox Smoothie](#) (Gesamt 2 Min)



- o [Geflügelsalat mit Chicorée](#) (Vorbereitung 20 Min)



- o [Rote-Linsen-Protein-Salat](#) (Vorbereitung 25 Min)

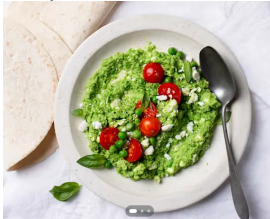


- o Brotaufstriche:

- [Karotten-Kichererbsen-Aufstrich](#) (Gesamt 15 Min)



- [Wraps mit Erbsen-Feta-Dip und Kirschtomaten](#) (Gesamt 10 Min)



Abschluss und Ausblick

Feedbackrunde und Rezeptabgabe (7-Tage-Plan)