

**NEU!**

# *mein* **ZauberTopf**



TM6/TM5®  
& TM31

## **Ingwer-Shot & Co.**

**Die 10 besten Shots  
für Thermomix®**



## LIEBE\*R LESER\*IN,

tu deiner Gesundheit etwas Gutes! Diese wertvollen Immunbooster aus Ingwer, Zitrone, Kurkuma, Chili & Co. versorgen dich mit wichtigen Vitaminen und stärken deine Abwehrkräfte. Du mixt die Trendgetränke ganz einfach und schnell zuhause im Thermomix® und sagst damit Infekten den Kampf an. Trinke jeden Morgen einen Shot und erlebe, wie fit und gestärkt du den Tag beginnst.

Viel Spaß beim Mixen!

**Deine mein ZauberTopf-Redaktion**



Grapefruit-Shot



Apfel-Sellerie-Shot



Karotte-Physalis-Shot



Power-Shot Ingwer-Kurkuma



Tomaten-Hot-Shot



Orangen-Grapefruit-Shot mit Ingwer



Kurkuma-Shot



Ingwer-Zitrone-Shot



Blaubeer-Bete-Shot



Karotten-Sanddorn-Shot

# #1



## Grapefruit-Shot



00 15  
Std : min

PRO SHOT (50 ML): 31 KCAL | 0 G E | 0 G F | 6 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 750 ML

- ★ 30 g Ingwer
- ★ Fruchtfleisch von 2 Grapefruits (ca. 500 g), in Stücken
- ★ Saft von 1 Limette
- ★ 170 g Birne, in Stücken
- ★ 150 g Wasser

**1** Den Ingwer im  **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben.

**2** Restliche Zutaten zugeben und **1 Min.** | **Stufe 10** pürieren. Den Varoma® mit einem Passiertuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Püree hineinfüllen, Ecken des Tuchs zusammendrehen und Saft herausdrücken. Alternativ durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Saft steril abfüllen, kalt stellen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

> **INFO** Grapefruits sind besonders reich an Vitamin C. Außerdem fördern ihre Inhaltsstoffe die Verdauung, helfen gegen Heißhunger und bekämpfen Bakterien und Giftstoffe im Körper.



### GLEICHMÄSSIG ZERKLEINERN

Die Mixtopf-Verkleinerung Maximizer hält die kleinen Mengen teuren Ingwers und Kurkumas unten beim Messer, sodass die wertvollen Zutaten problemlos erfasst und zerkleinert werden.

18,95 € 



## Apfel-Sellerie-Shot



00 10  
std : min

PRO SHOT (50 ML): 23 KCAL | 0 G E | 0 G F | 6 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 500 ML

- ★ 150 g Staudensellerie, in Stücken
- ★ 150 g Wasser
- ★ 300 g grüne Äpfel, in Stücken
- ★ Blättchen von 1 Stiel Minze

**1** Sellerie mit Äpfeln in den geben und **30 Sek.** | **Stufe 5** fein zerkleinern. Zwischendurch mit dem nach unten schieben. Wasser zufügen und **30 Sek.** | **Stufe 10** pürieren. Minze zugeben und weitere **30 Sek.** | **Stufe 10** pürieren.

**2** Den Varoma® mit einem Passiertuch oder Küchenhandtuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Püree hineinfüllen, Ecken des Tuchs zusammendrehen und Saft herausdrücken. Alternativ durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Saft steril abfüllen, kalt stellen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

>**INFO** Staudensellerie steckt voller Nährstoffe sowie Bitterstoffe, die die Verdauung anregen und entwässernd wirken. Äpfel pushen mit ihren Nährstoffen und Vitaminen deine Abwehrkräfte. Ihre Ballaststoffe halten deinen Blutzucker konstant und verringern Heißhungerattacken.



### MIXMESSER SÄUBERN

Beim Mixen von Zutaten wie Apfel oder Sellerie können schon mal kleine Reste unter dem Messer hängen bleiben. Mit der WunderBrush® bekommst du sie restlos entfernt.

3,45 €





## Karotte-Physalis-Shot



00 05  
std : min

PRO SHOT (50 ML): 26 KCAL | 1 G E | 0 G F | 5 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 600 ML

- ★ 150 g Karotten, in Stücken
- ★ 150 g Physalis
- ★ 200 g Orangensaft  
(oder frisch ausgepresster Saft von 3 Orangen)
- ★ Saft von 1 Zitrone

Karotten und Physalis im  **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Orangensaft und Zitronensaft zugeben und **1 Min.** | **Stufe 10** fein pürieren. Steril abfüllen, kalt stellen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

> **INFO** Die Kombi aus Karotte und Physalis ist nicht nur mega-lecker, sondern auch ein toller Kick für deine Gesundheit. Der Shot enthält reichlich Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und andere wertvolle Inhaltsstoffe. So stärkt der Drink dein Immunsystem, verbessert deine Sehkraft und auch allgemein dein Wohlbefinden.



### ZITRUSSAFT AUS DEM ZAUBERTOPF!

Mit dem WunderJuicer nimmt dir die Motorkraft des Thermomix® das anstrengende Auspressen von Orange, Zitronen, Grapefruit und Co. ab. Lieferbar April 2022.

39,95 €





## Power-Shot Ingwer-Kurkuma



PRO GLAS (50 ML): 24 KCAL | 0 G E | 0 G F | 5 G KH

ZUTATEN FÜR 2 FLASCHEN À 300 ML

- ★ 20 g Ingwer
- ★ 2 grüne Äpfel, geviertelt
- ★ Saft von 4 großen Orangen
- ★ Saft von 2 Zitronen
- ★ 2 TL Kurkuma

Ingwer mit Äpfeln im  für **10 Sek** | **Stufe 10** zerkleinern. Orangen- und Zitronensaft sowie Kurkuma zugeben, **8 Sek**. | **Stufe 4** vermengen. Ein Passiertuch über ein Gefäß hängen, Power-Shot durch das Tuch passieren und in Flaschen füllen. Alternativ durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Kühl gelagert hält sich der Shot etwa 3–4 Tage.

> **INFO** Dieser Power-Shot hält, was sein Name verspricht und boostet dein Immunsystem dank Ingwer und Kurkuma. Kurkuma wirkt gegen Entzündungen, es hilft, die Verdauung zu verbessern, ist nützlich bei Arthrose und zeigt sogar krebshemmende Effekte. Ingwer hilft gegen Übelkeit und ist schmerzlindernd und entzündungshemmend zugleich.

00 10  
std : min



Die Turbo-Folge zeigt dir im schnellen Durchlauf jeden Schritt



### KNOLLE ODER PULVER

2 TL getrocknetes Pulver entsprechen 2–3 cm frischer Ingwer- oder Kurkuma-Knolle. Du kannst sie bei Bedarf austauschen, frisch enthalten sie jedoch etwas mehr wertvolle Inhaltsstoffe



## Tomaten-Hot-Shot



PRO SHOT (50 ML): 256 KCAL | 9 G E | 13 G F | 26 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 250 ML

- ★ 2 rote Chilischoten, entkernt, in Stücken
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 200 g Tomatensaft
- ★ 1 TL getrockneter Oregano
- ★ 2 Prisen Salz
- ★ 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Chili und Knoblauch im  **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben.

**2** Tomatensaft, Oregano, Salz sowie Pfeffer zufügen und **1 Min.** | **Stufe 10** pürieren. Steril abfüllen, kalt stellen und innerhalb von 1–2 Tagen verbrauchen.

>**INFO** Verantwortlich für die Schärfe der Chilischote ist der Stoff Capsaicin. Er bewirkt das typische Brennen im Mund. Um diesen Reiz zu lindern, schüttet unser Körper Adrenalin und Endorphine aus – die Laune steigt! Und nicht nur das. Chili bringt den Kreislauf in Schwung, denn Capsaicin regt auch die Durchblutung an und heizt dem Körper von innen ein. Das hilft übrigens auch gegen kalte Füße. Die kleine oder große Schote wirkt zudem antibakteriell und bei Erkältungen schleimlösend.

00 05  
std : min

### SHOT NACH BEDARF

Bereite gleich mehrere Sorten an Shots zu, füll sie in Eiswürfelbehälter und frier sie ein. So kannst du jeden Tag einen anderen Shot portionsweise auftauen und je nach Geschmack und Bedürfnis verwenden.



## Orangen-Grapefruit-Shot



00 05  
std : min

PRO SHOT (50 ML): 26 KCAL | 1 G E | 0 G F | 5 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 500 ML

- ★ 50 g Ingwer, in Stücken
- ★ 30 g Ahornsirup
- ★ Saft von 2 Saftorangen
- ★ 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ Saft von 2 Grapefruits

**1** Ingwer im  **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben.

**2** Orangensaft, Grapefruitsaft, Agavendicksaft sowie Pfeffer zugeben und **1 Min.** | **Stufe 10** pürieren. Steril abfüllen, kalt stellen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

**>INFO** Orange und Grapefruit strotzen nur so vor Vitaminen, die dein Immunsystem auf natürliche Weise stärken. Ingwer und Pfeffer verleihen dem Shot zusätzlich nicht nur eine würzige Note, der Ingwer hilft beim Abnehmen, stärkt die Abwehrkräfte, kurbelt die Verdauung an, lindert Übelkeit und ist das beste Hausmittel gegen diese Erkältungen.

### SÄURESCHUTZ

Zitrusfrüchte besitzen viel Säure. Wenn du sie mit dem Edelstahlmesser verarbeitest, solltest du den Topf anschließend rasch ausspülen, damit der Stahl nicht angegriffen wird.



## Kurkuma-Shot



PRO SHOT (50 ML): 63 KCAL | 1 G E | 1 G F | 9 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 400 ML

00 10  
std : min

- ★ 50 g Kurkuma, frisch, in Stücken
- ★ Saft von 4 Saftorangen
- ★ 30 g Ahornsirup
- ★ 100 g Wasser
- ★ 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** | Kurkuma im  **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben.

**2** | Orangensaft, Ahornsirup, Wasser sowie Pfeffer zugeben und **1 Min.** | **Stufe 10** pürieren. Steril abfüllen, kühl stellen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

>**TIPP** Anstelle der Saftorangen kannst du auch Blutorange verwenden.

>**INFO** Den entzündungshemmenden, scharfen Kurkuma kombinieren wir mit der süßen Vitaminbombe Orange. So ergibt sich nicht nur ein ausgewogener Geschmack, sondern auch ein enormer Boost für dein Immunsystem.

### WARUM PFEFFER?

Das im schwarzen Pfeffer enthaltene Piperin verstärkt die gesunde Wirkung von Kurkuma, da es dem Körper hilft, seine wertvollen Inhaltsstoffe aufzunehmen.





## Blaubeer-Bete-Shot



PRO SHOT (50 ML): 22 KCAL | 1 G E | 0 G F | 4 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 550 ML

- ★ 1 Rote Beete (ca. 120 g), vorgegart, in Stücken
- ★ 125 g Blaubeeren
- ★ 250 ml schwarzer Johannisbeersaft
- ★ Saft von 1 Limette

Alle Zutaten in den  geben und **1 Min.** | **Stufe 10** pürieren. Steril abfüllen und kalt stellen. Innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

**>TIPP** Wer den Shot nicht so dickflüssig möchte, kann ihn nach dem Mixen noch durch ein Passiertuch abseihen. Bei Bedarf kannst du übrigens statt frischer Beeren auch auf Tiefkühlware zurück greifen.

**>INFO** Ihre dunkle Farbe verdanken Rote Bete und Blaubeeren den natürlichen Farbstoffen, die antioxidative – also entgiftende – Eigenschaften besitzen. Die Pflanzenstoffe wirken unter anderem entzündungshemmend und gegen sogenannte freie Radikale, die unsere Körperzellen schädigen. Zudem bremsen sie die Hautalterung. Mit ihrem hohen Anteil an Mineralstoffen wie Eisen fördern Rote Bete und Blaubeeren die Blutbildung und machen dich fit und stark.

00 10  
std : min



### SAFT SELBST PRESSEN

Mit dem MixFino® Dampfentsafter-Aufsatz verarbeitest du Früchte wie Johannisbeeren selbst zu frischem Saft!

24,95 €



„Toll! Rezept und ich merke,  
dass mein Stoffwechsel  
angekurbelt wird.“

Sabrina D. im Zaubertopf Club



## Ingwer-Zitrone-Shot



00 05  
Std. : min

PRO SHOT (50 ML): 19 KCAL | 0 G E | 0 G F | 4 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 400 ML

- ★ 70 g Ingwer, in Stücken
- ★ 30 g Akazienhonig
- ★ Saft von 3 Zitronen
- ★ 100 g Wasser

**1** | Ingwer, Zitronensaft, Honig und Wasser im  **30 Sek.** | **Stufe 10** pürieren.

**2** | Durch ein feinmaschiges Sieb streifen, steril abfüllen und kalt stellen. Innerhalb weniger Tage verbrauchen.

**>INFO** Ingwer wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend zugleich. Die enthaltenen Scharfstoffe der Knolle wärmen dich von innen. Vor allem morgens mobilisieren sie deine körpereigenen Kräfte. Dank der ätherischen Öle sorgen sie schnell für gute Laune, machen wach und konzentriert. Dadurch wird das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel kräftig wach gerüttelt. Ein Shot reicht schon für einen richtigen Energy-Boost und fungiert als Wachmacher.



Wie du Ingwer sparsam schälst und im Thermomix® verarbeitest, erfährst du in dieser YouTube-Folge direkt aus der mein Zaubertopf-Küche!



## Karotten-Sanddorn-Shot



00 10  
std : min

PRO SHOT (50 ML): 15 KCAL | 0 G E | 0 G F | 3 G KH

ZUTATEN FÜR 1 FLASCHE À 400 ML

- ★ 150 g Karotten, in Stücken
- ★ Saft von 1 Saftorange
- ★ 150 g Sanddornsaft

Karotten im **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben, Sanddorn- sowie Orangensaft zugeben und alles **1 Min.** | **Stufe 10** fein pürieren. Steril abfüllen und kalt stellen. Innerhalb weniger Tage verbrauchen.

> **INFO** Super köstlich und schnell gemixt gibt der Shot dir Power für den Tag. Dadurch, dass nur süße Zutaten enthalten sind, ist dieser Shot sogar perfekt für die ganze Familie geeignet und versorgt alle mit ausreichend Vitaminen für den Tag.



### CLEVER VORBEREITEN

Damit es morgens schneller geht beim Mixen deines Shots, schneide dir Karotten & Co. bereits am Abend vorher in Stücke. In Silikonbeuteln verwahrt halten sie sich im Kühlschrank perfekt frisch.

ab 13,90 €



## **Verlag**

falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 #1, 24143 Kiel  
Tel. +49 431 200 766-0, Fax +49 431 20 07 66 50  
E-Mail: info@zaubertopf.de, www.zaubertopf.de

## **Herausgeber**

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

## **Mitglied der Geschäftsleitung & Ltg. Marketing**

Wolfgang Pohl

## **Chefredakteurin/Teamentleitung**

Vivien Koitka

## **Redaktion** (redaktion@zaubertopf.de)

Stefanie Nickel, Svenja Rudolf, Hannah Hold, Katrin Neumann  
CVD: Nicole Neumann

## **Rezeptentwicklung**

Charlotte Heyn, Vera Schubert, Lukas Lotzing, Isabel Prinz

## **Grafik und Bildbearbeitung**

Nadja Ulrich, Nele Witt, Lisza Lange, Jasmin Gäding

## **Fotografen dieser Ausgabe**

Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Morten Loft

## **Abonnementbetreuung**

abo@zaubertopf.de, Tel. +49 711 72 52 293,  
mein ZauberTopf Abo-Service, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

## **Urheberrecht**

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.  
Reproduktionen jeglicher Art sind  
nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

## **Veröffentlichungen**

Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift  
erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen  
Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien  
Verwendung benutzt.

## **Haftungsausschluss**

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum  
Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

## **Datenschutz**

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen  
monsieur cuisine, LandGenuss, So is(s)t Italien,  
NaturApotheke, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO,  
BÜCHER und Die 101 Besten.

© falkemedia, 2022 | www.falkemedia.de

## **Hinweis**

Bei Thermomix®, TM5® und Varoma® handelt es sich um  
eingetragene Marken von Vorwerk. Es bestehen keine  
geschäftlichen Beziehungen zu Vorwerk.