

Inhaltsverzeichnis

Brot und Brötchen aus vollem Korn

Baguette mit Oliven
Dinkel-Kamut-Brot
Kartoffelbrötchen mit Nüssen
Kartoffelbrot
Grundrezept Natursauerteig
Vollkornsauerteigbrot mit Möhren und Kürbiskernen

6 süße Aufstriche

Apfel-Zimt-Creme
Feigen-Kokos-Traum
Mangomus
Tahin-Dattel-Zitrone
Pflaumenmus
Mandelaufstrich

32 Pikante Aufstriche

Artischocken-Kapern-Creme
Auberginencreme
Avocadocreme
Bunter Cashew-„Schmand“
Champignonaufstrich
Pikanter Erbsenaufstrich
Gemüseaufstrich mit Grünkern
Grünkern-Majoran-Aufstrich
Gurkenaufstrich
Grünkohlauflaufstrich
Hokkaido-Nori-Aufstrich
Kichererbsenpaste „Hummus“
Kartoffelaufstrich mit Tomate und Gurke
Blaue Schnittlauchkartoffeln
Kartoffel-Gemüse-Aufstrich
Orientalische Kichererbsencreme
Kernige Kokoscreme
Lauch-Kartoffel-Aufstrich
Veganes „Mett“ mit Möhren
Möhren-Zucchini-Aufstrich
Roter Olivenaufstrich
Spanischer Paprikaaufstrich
Petersilienpesto
Reis-Curry-Ananas
Rote-Bete-Aufstrich mit Apfel
Rucolapesto
Edles „Schmalz“
Sonnenblumenaufstrich
Sonnenblumenkernpastete mit Chili
Tapenade
Würzige Tomaten-Würfel
Zucchini-Auberginen-Creme