

Inhalt

Der Mensch lebt nicht vom Brot ...	7
Geräte	9
Haltbarkeit	12
Gesunde Zutaten	14
Warenkunde	16
Pausenbrote	19
Kleine Geschenke ...	22
Unverträglichkeiten und Allergien	24

Rezepte

Aufstriche mit Butter	26
Aufstriche mit Quark und Käse	49
Pasten mit Ölsaaten und Nüssen	72
Aufstriche mit Hülsenfrüchten	86
Aufstriche mit Tofu	98
Aufstriche mit Gemüse	110
Aufstriche mit Getreide	130
Aufstriche mit Früchten	146

Die Autorin	168
Rezeptindex	169