

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Aufstriche aus Butter und Ölen	18
So kommt Geschmack aufs Brot!	20
Würzmischungen für Aufstriche	36
Aufstriche aus Nüssen und Saaten	38
Gesunde Vielfalt	40
Aufstrich-Party	58
Aufstriche mit Käse und Milchprodukten	60
Drei Grundrezepte – unbegrenzte kulinarische Möglichkeiten!	62
Aufstriche hübsch verpackt	78
Aufstriche aus Hülsenfrüchten	80
Gesund, köstlich und „Leib und Seele“ wärmend!	82
Geschenke aus der Aufstrichküche	100
Süße Aufstriche	102
Süß, gut und gesund!	104
Kaffeeklatsch mit Törtchen	126
Brot, Gebäck und Pfannkuchen	128
Köstliche Begleiter für süße und herzhaftere Aufstriche	130
Kochen und Backen mit Aufstrichen	160
Rezeptverzeichnis	164
Adressen	167