

# Inhaltsverzeichnis

## Brot & Brötchen

Baguette, Brötchen und Brot – Ideen für die  
passende Unterlage **ab Seite 8**

---

## Süße Aufstriche

Creme, Mus oder Aufstrich – süße Verführung aus  
Obst, Nüssen und Gewürzen **ab Seite 18**

---

## Pikante Aufstriche

Quer durch den Gemüsegarten – als klassischer  
Aufstrich und mit unterschiedlich hohen Rohkost-  
anteilen **ab Seite 30**

---

**Rezeptverzeichnis** **Seite 86**

---