

Inhalt

Der Mensch lebt nicht vom Brot	7
Gesunde Zutaten	9
Geräte	11
Haltbarkeit	14
Warenkunde	16
Pausenbrote	19
Kleine Geschenke...	21
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	22

Rezepte

Aufstriche mit Butter	24
Aufstriche mit Quark und Käse	42
Pasten mit Ölsaaten und Nüssen	62
Aufstriche mit Hülsenfrüchten	74
Aufstriche mit Tofu	86
Aufstriche mit Gemüse	98
Aufstriche mit Getreide	114
Aufstriche mit Früchten	130
Die Autorin	152
Rezept-Index	154