

INHALT

LIEBE LESERINNEN UND LESER!	7
AUF DER SUCHE NACH GESCHMACK UND VIELFALT	9
Die richtige Basis	10
KLEINE WARENKUNDE	12
Agar-Agar	12
Agavendicksaft	14
Ahornsirup	14
Couscous und Bulgur	14
Edelhefeflocken	15
Geröstetes Kichererbsenmehl	15
Hirse	15
Hülsenfrüchte	16
Johannisbrotkernmehl	17
Kokosmilch	17
Kokosöl	18
Mandeln	18
Sesammus	19
Tofu	20
NÜTZLICHES HANDWERKSZEUG IN DER AUFSTRICHE-KÜCHE	21
ALLES SAUBER!	24
Ab, ab ins Glas oder Döschen	24
Hitze gegen Bakterien	25
Beschriftung und Lagerung	26

KLEINE GESCHENKE	30
Fix zusammengerührt und verschenkt	30
Clever planen, kochen und verschenken	31
Leckeres schön in Szene gesetzt	32
HINWEISE ZU DEN REZEPTEN	33
AUFSTRICHE MIT GEMÜSE	36
AUFSTRICHE MIT GETREIDE	52
AUFSTRICHE MIT NÜSSEN UND KERNEN	68
AUFSTRICHE MIT ÖLFRÜCHTEN	82
AUFSTRICHE MIT HÜLSENFRÜCHTEN	98
AUFSTRICHE MIT TOFU UND SOJA	112
SÜSSE AUFSTRICHE	126
MARMELADEN UND GEELES	140
DIE AUTORIN	152
REZEPTINDEX	153