

INHALT

Wissenswertes.....	1
<i>Erste Brotaufstriche der Geschichte</i>	<i>1</i>
<i>Die Welt der Aufstriche.....</i>	<i>2</i>
Frühstück	5
<i>Bacon-Aufstrich</i>	<i>6</i>
<i>Müsli-Brottaufstrich</i>	<i>7</i>
<i>Rührei-Aufstrich</i>	<i>8</i>
<i>Creme mit Haferflocken und Blaubeeren.....</i>	<i>9</i>
<i>Reiswaffel-Aufstrich.....</i>	<i>10</i>
<i>Pancake-Dip</i>	<i>11</i>
<i>Joghurt-Walnusskrokant-Honig-Aufstrich.....</i>	<i>12</i>
Fleisch- und Fischaufstriche	13
<i>Selchfleisch-Aufstrich.....</i>	<i>14</i>
<i>Rindfleisch-Aufstrich</i>	<i>15</i>
<i>Forellen-Aufstrich.....</i>	<i>16</i>
<i>Sardinen-Quark-Aufstrich</i>	<i>17</i>
<i>Hähnchen-Aufstrich.....</i>	<i>18</i>
<i>Traisentaler-Aufstrich</i>	<i>19</i>
<i>Karpfen-Aufstrich.....</i>	<i>20</i>
Vegetarische und vegane Aufstriche	21
<i>Vegetarisches Schmalz.....</i>	<i>22</i>
<i>Avocado-Cashew-Aufstrich</i>	<i>23</i>
<i>Kürbis-Linsen-Aufstrich.....</i>	<i>24</i>
<i>Blumenkohl-Aufstrich</i>	<i>25</i>
<i>Tomaten-Chili-Aufstrich.....</i>	<i>26</i>
<i>Gurken-Frischkäse-Aufstrich.....</i>	<i>27</i>

Fruchtaufstriche28

<i>Erdbeer-Aufstrich</i>	29
<i>Apfel-Aufstrich</i>	30
<i>Waldbeeren-Aufstrich mit Cassis</i>	31
<i>Bananen-Aufstrich</i>	32
<i>Mango-Pfirsich-Aufstrich</i>	33
<i>Trockenobst-Aufstrich</i>	34

Schokoladenaufstriche35

<i>Karamell-Schokoladen-Aufstrich</i>	36
<i>Schokoladen-Himbeer-Aufstrich</i>	37
<i>Weiß-Schokolade-Pistazien-Aufstrich</i>	38
<i>Zartbitter-Schokolade-Salz-Aufstrich</i>	39
<i>Schokoladen-Kaffee-Aufstrich</i>	40
<i>Schokoladen-Tee-Aufstrich</i>	41
<i>Schokoladen-Minz-Aufstrich</i>	42
<i>Schokoladen-Lavendel-Creme</i>	43
<i>Schokoladen-Chili-Aufstrich</i>	44

Nussaufstriche45

<i>Paprika-Nuss-Aufstrich</i>	46
<i>Nuss-Nugat-Aufstrich</i>	47
<i>Möhren-Nuss-Aufstrich</i>	48
<i>Quark-Nuss-Aufstrich</i>	49
<i>Joghurt-Nuss-Aufstrich</i>	50
<i>Kichererbsen-Nuss-Aufstrich</i>	51

Kinderaufstriche.....52

<i>Regenbogen-Aufstrich (pikant)</i>	53
<i>Bananen-Erdnussbutter-Aufstrich</i>	54
<i>Zuckerfreier Kuhflecken-Aufstrich</i>	55

<i>Bananen-Vanillepudding-Aufstrich</i>	56
<i>Keks-Creme-Aufstrich</i>	57
<i>Obst-Joghurt-Creme</i>	58
<i>Apfel-Zimt-Aufstrich</i>	59

Expressaufstriche unter 5 Minuten60

<i>Bärlauch-Aufstrich</i>	61
<i>Mandel-Kokos-Aufstrich</i>	62
<i>Schoko-Dattel-Aufstrich</i>	63
<i>Zucchini-Aufstrich</i>	64
<i>Radieschen-Frischkäse-Aufstrich</i>	65

Aufstriche für besondere Anlässe66

<i>Rosenblüten-Aufstrich</i>	67
<i>Trüffelbutter-Aufstrich</i>	68
<i>Sekt-Aufstrich</i>	69
<i>Bier-Aufstrich</i>	70
<i>Champagner-Erdbeer-Aufstrich</i>	71
<i>Lavendel-Honig-Aufstrich</i>	72
<i>Kaviar-Creme</i>	73
<i>Feigen-Rotwein-Aufstrich</i>	74

Internationale Aufstriche75

<i>Hummus</i>	76
<i>Tapenade</i>	77
<i>Ajvar</i>	78
<i>Liptauer-Aufstrich</i>	79
<i>Skordalia</i>	80
<i>Muhammara</i>	81
<i>Baba Ghanoush</i>	82
<i>Sambal</i>	83

Light- und Fitnessaufstriche84

<i>Griechischer-Joghurt-Kräuter-Aufstrich</i>	85
<i>Lachs-Ricotta-Aufstrich</i>	86
<i>Hüttenkäse-Mandel-Aufstrich</i>	87
<i>Kokosnuss-Butter- / Schoko-Kokosnuss-Butter-Aufstrich</i>	88
<i>Basilikum-Pesto mit Walnüssen</i>	89
<i>Spinat-Feta-Aufstrich</i>	90
<i>Garnelencreme</i>	91
<i>Hüttenkäse-Pesto mit gegrilltem Gemüse</i>	92
<i>Kokos-Avocado-Aufstrich</i>	93
<i>Tofu-Dip</i>	94
<i>Kürbis-Curry-Aufstrich mit Cashewkernen</i>	95
<i>Chiasamen-Pudding</i>	96
<i>Sonnenblumenkerne-Kräuter-Aufstrich</i>	97
<i>Keto-Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich</i>	98
<i>Protein-Schokoladen-Mandel-Butter</i>	99
<i>Paleo-Avocado-Kakaocreme</i>	100
<i>Schokoladen-Chia-Creme (zuckerfrei)</i>	101
<i>High-Protein-Schokoladen-Quark</i>	102
<i>Schokoladen-Erdnussbutter-Creme (zuckerfrei)</i>	103

Bonus: 5 leichte Brote zum Nachbacken104

<i>Einfaches Weißbrot</i>	105
<i>Schnellbrot ohne Hefe</i>	106
<i>Einfaches Dinkelbrot</i>	107
<i>Wolkenbrot – Cloud Bread (Low Carb)</i>	108
<i>Einfaches Vollkornbrot</i>	109