

Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke	9
Stimme zum Buch von Dr. Helmut Retzek	13
Warum ein Buch über rein pflanzliche Brotaufstriche?	15
Pflanzen sind gesund	19
Länger leben dank Pflanzenkraft	19
Vegan für Tier und Umwelt	27
Bio tut gut	29
Unser täglich Brot	29
Herkömmlicher Brotbelag	31
Kleine Warenkunde	35
Zum Glück gibt es Standmixer	35
Nüsse und Kerne hab' ich so gerne	35
Hülsenfrüchte	37
Immer geschmeidig bleiben	37
Zuckersüß und trotzdem gesund	39
Sauer macht lustig ...	40
Toppings	41
Haltbarkeit und Mengen	41

Gesunde Brote	43
<i>Kaffiniertes Walnussbrot</i>	45
<i>Kohkästliches Gemüse-Leinsamen-Brot/Cracker</i>	46
<i>Farbfrisches Kosa(b)rot</i>	49
<i>Glutenfreie süße Rosinen-Brötchen</i>	50
<i>Kernige Fitnessweckerl</i>	53
<i>Glutenfreies Kurkuma-Vollkorn-Brot</i>	55
 Gesunde herz hafte Brotaufstriche	57
<i>Baba Ganoosh</i>	59
<i>Dreierlei Cashew-Käse</i>	60
<i>Cashew-Schnittlauch-Käse:</i>	60
<i>Cashew-Curry-Käse:</i>	60
<i>Cashew-Cranberry-Käse:</i>	60
<i>Kurkuma-Karotten-Aufstrich</i>	63
<i>Guacamole</i>	65
<i>Kürbiskernaufstrich à la Silke</i>	67
<i>Hummus natur</i>	69
<i>Curry-Hummus</i>	71
<i>Zitronen-Basilikum-Hummus</i>	73
<i>Kräuter-Frischkäse</i>	75
<i>Artischockencreme</i>	77
<i>Würzige Champignoncreme</i>	79
<i>Cashew-Kartoffelkas</i>	80
<i>Liptauer</i>	83
<i>Belugalinsen-Aufstrich</i>	84
<i>Würziger Käucherstreich</i>	87
<i>Petersilien-Bohnencreme</i>	89
<i>Tomaten-Oliven-Aufstrich</i>	90
<i>Zitronige Erbsencreme</i>	93
<i>Pikanter Paprika-Aufstrich</i>	95
<i>Mexikanischer Bohnen-Aufstrich</i>	97

<i>Cashew-Gurken-Creme</i>	99
<i>Sauerkraut-Aufstrich</i>	101
<i>Kokos-Curry-Kartoffelaufstrich</i>	103
<i>Kürbisaufstrich</i>	105
Süße Brotaufstriche	107
<i>Schoko-Tofu-Ingwer-Creme</i>	109
<i>Rohköstliche Erdbeer-Chia-Marmelade</i>	111
<i>Nussmus mit Früchten</i>	113
<i>Erdnuss-Bananen-Brot</i>	113
<i>Mandel-Blaubeer-Brot</i>	113
<i>Cashew-Apfel-Brot</i>	113
<i>Marzipan-Aufstrich à la India</i>	115
<i>Rohköstlicher Mangostreich</i>	117
 Fußnoten	 118
 Die Autorin	 119