

INHALT

Marmeladenglas-Momente	1
<i>Arten von Einmachgläsern</i>	3
<i>Konservierungsmöglichkeiten</i>	4
Vorspeisen	6
<i>Eingelegte Gurken</i>	7
<i>Pilze an Öl</i>	8
<i>Eingelegte Tomaten</i>	9
<i>Herhaft frischer Salat im Glas</i>	10
<i>Bunter Obstsalat mit Minze</i>	11
<i>Gemüsesalsa mit Eiern</i>	12
<i>Nudelsalat mit Avocado</i>	13
<i>Gemüsesuppe mit Couscous</i>	14
Brote & Brotaufstrich	15
<i>Brotaufstrich mit Feta und Oliven</i>	16
<i>Joghurt-Buttermilch-Brot</i>	17
<i>Brotaufstrich mit Senf und Gemüse</i>	18
<i>Brot mit Sonnenblumenkernen</i>	19
<i>Süßer Brotaufstrich mit Himbeeren</i>	20
<i>Dinkelbrot</i>	21
<i>Dattelcreme</i>	22
<i>Möhrenbrot</i>	23
Fleisch	24
<i>Hackfleisch</i>	25
<i>Knoblauchwurst</i>	26
<i>Leberwurst nach Thüringer Art</i>	27
<i>Frühstücksfleisch mit würziger Note</i>	28
<i>Gulasch</i>	29
<i>Hähnchenfleisch</i>	31
<i>Blutwurst</i>	32
<i>Bratensauce</i>	33

Fisch	34
<i>Lachs mit Dill</i>	35
<i>Thunfischsalat</i>	36
<i>Gemüse an Lachs</i>	37
<i>Eingelegte Bratheringe</i>	38
<i>Senfheringe</i>	39
<i>Garnelen an Avocadosuppe</i>	40
<i>Gurkensalat mit Sardellen</i>	41
<i>Matjes mit Papaya</i>	42
Vegetarisch	43
<i>Ananas einmachen</i>	44
<i>Soleier</i>	45
<i>Nudelsalat mediterran</i>	46
<i>Rosenkohl</i>	47
<i>Salat mit Mais und Gemüse</i>	48
<i>Ziegenkäse an Öl</i>	49
<i>Sauerkraut mit Apfel</i>	50
<i>Chips aus Obst</i>	51
Vegan	52
<i>Würzige Zucchinisuppe</i>	53
<i>Apfel-Kürbis-Chutney</i>	54
<i>Bulgursalat</i>	55
<i>Eingelegte Auberginen</i>	56
<i>Weißkohl mit Pflaumen</i>	57
<i>Marinierte Gurken</i>	58
<i>Rotkohl</i>	59
<i>Gemüsesuppe</i>	60
Schnelles für Unterwegs	61
<i>Fruchtige Haferflocken</i>	62
<i>Tomatensalat mit Radieschen</i>	63
<i>Pudding mit Honig</i>	64
<i>Fruchtiger Hüttenkäse</i>	65
<i>Möhrensalat mit Apfel</i>	66

<i>Fruchtiger Beeren-Quark</i>	67
<i>Kürbissuppe mit Kokos</i>	68
<i>Winterliches Porridge</i>	69
Desserts	70
<i>Schokokuchen</i>	71
<i>Apfelkompott mit Kokosblütenzucker</i>	72
<i>Apfelkuchen</i>	73
<i>Fruchtiger Joghurtgenuss</i>	74
<i>Vanille-Schokokuchen</i>	75
<i>Quarkcreme</i>	76
<i>Ananas-Käsekuchen</i>	77
Dips & Saucen	78
<i>Sauce aus Kräutern</i>	79
<i>Avocadocreme</i>	80
<i>Würzige Tomatensauce</i>	81
<i>Brokkoli-Pesto</i>	82
<i>Dattelcreme mit Frischkäse</i>	83
Getränke	84
<i>Holunderblütensirup</i>	85
<i>Bananen-Drink mit Mandeln</i>	86
<i>Grüner Smoothie</i>	87
<i>Möhrensaft mit Apfel</i>	88
<i>Erdbeer-Smoothie mit Melone</i>	89
Marmeladen, Konfitüre & Kompott	90
<i>Heidelbeermarmelade</i>	91
<i>Mango-Marmelade mit Ingwer</i>	92
<i>Apfelgelee</i>	93
<i>Zwetschgenmus</i>	94
<i>Kirschkompott mit Zimt</i>	95

Einmachglas-Mix zum Verschenken 96

Schoko-Plätzchen-Backmischung 97

Zimtsterne 98

Nusskuchen als Backmischung 99

Butter à la gebratene Mandeln 100