

# INHALT

## Marmeladenglas-Momente 1

- Arten von Einmachgläsern* 3
- Konservierungsmöglichkeiten* 4

## Vorspeisen 6

- Eingelegte Gurken* 7
- Pilze an Öl* 8
- Eingelegte Tomaten* 9
- Herzhaft frischer Salat im Glas* 10
- Bunter Obstsalat mit Minze* 11
- Gemüsesalsa mit Eiern* 12
- Nudelsalat mit Avocado* 13
- Gemüsesuppe mit Couscous* 14

## Brote & Brotaufstrich 15

- Brotaufstrich mit Feta und Oliven* 16
- Joghurt-Buttermilch-Brot* 17
- Brotaufstrich mit Senf und Gemüse* 18
- Brot mit Sonnenblumenkernen* 19
- Süßer Brotaufstrich mit Himbeeren* 20
- Dinkelbrot* 21
- Dattelcreme* 22
- Möhrenbrot* 23

## Fleisch 24

- Hackfleisch* 25
- Knoblauchwurst* 26
- Leberwurst nach Thüringer Art* 27
- Frühstücksfleisch mit würziger Note* 28
- Gulasch* 29
- Hähnchenfleisch* 31
- Blutwurst* 32
- Bratensauce* 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>Dattelfcreme 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