

VEGETARISCHE BROTAUFSTRICHE

20 AUF EINEN STREICH

GU JUST COOKING

CORNELIA TRISCHBERGER

VEGETARISCHE BROTAUFSTRICHE

20 AUF EINEN STREICH

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Vegetarisch aufs Brot? Ja bitte!

Denn immer nur Wurst ist langweilig. Und Käse jeden Tag – muss auch nicht sein. Die Auswahl an Brotaufstrichen im Supermarktregal kennen wir auch schon in- und auswendig ... Wer also gerne mal ein bisschen Abwechslung hätte von »Schon-wieder-Kräuterquark«, »Natürlich-aus-der-Dose-Paste« oder »Nagut-dann-eben-Honig«, der ist bei uns genau richtig! Hier gibt's vegetarische Cremes für jeden Geschmack: ganz neu und überraschend. Also: auf die Brote, fertig, los!

KLEINE VEGETARISCHE AUFSTRICH-KUNDE



SIND DIE BROTAUFSTRICHE AUCH WAS FÜR
VEGANER?

Auf alle Fälle sind es die **Aufstriche ohne Milchprodukte**, wie zum Beispiel die Dattel-Curry-Paste (Rezept [≥](#)), der Avocado-Acerola-Aufstrich (Rezept [≥](#)) oder die Asia-Ratatouille-Creme (Rezept [≥](#)). Und wer mag, kann bei allen anderen Aufstrichen die **Milchprodukte durch Sojajoghurt und Tofu** ersetzen.



SOLL ICH DIE ZUTATEN IM BIO-LADEN
EINKAUFEN?

Ist empfehlenswert, aber kein Muss. Allerdings: nicht gespritztes Obst und Gemüse, Milchprodukte von »glücklichen« Kühen, Schafen und Ziegen, dazu Brot aus vollwertigen Zutaten sind nicht nur gesünder, sondern schmecken auch meistens besser. Mittlerweile haben übrigens schon viele Supermärkte eine gut sortierte Bio-Abteilung.