



Presseinformation

Sabine Schlimm

Vegane Brotaufstriche

22 x dick aufgetragen

48 Seiten mit ca. 30 Farbfotos

Format: 15,0 x 18,0 cm, Softcover

4,99 € (D) / 5,20 € (A) / 6,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5020-2

Erscheinungstermin: Februar 2016

 Auch als
eBook
erhältlich.



Geschmacks-Tuning fürs Brot!

Eine herzhaft Brotzeit, ohne Muh und Mäh – geht das überhaupt? So ganz ohne Leberwurst und Schmalz, Salami, Obazda und würzigem Käse? Natürlich geht das! Auch Veganer mögen's nämlich frisch gestrichen und tun sich gern mal etwas Deftiges aufs Brot. In Supermärkten und Bioläden gibt's deshalb auch eine Riesenauswahl veganer Brotaufstriche. Doch, ehrlich: irgendwie schmecken viele von ihnen ziemlich gleich. Und günstig sind sie auch nicht. Genau dafür gibt's jetzt eine Alternative: 22 neue Rezepte für abwechslungsreiche, vollwertige Brotaufstriche – garantiert tierfrei und mit Geschmack.

Alle Rezepte für **Vegane Brotaufstriche** von GU sind so, wie man sich eine gute Brotzeit wünscht: unkompliziert und schnell gemacht, würzig und für jeden Geschmack. Super vorzubereiten und: gesund. Statt tierischen Fetten bilden vitaminreiche Gemüse, Hülsenfrüchte, trendige Superfoods wie Chia-Samen, Tofu oder Nüsse und Kerne die Grundlage. Wichtig: Alle Zutaten sind im Supermarkt erhältlich. Und alle Rezepte kommen mit relativ wenigen Zutaten aus. Das Ergebnis ist ein echter Augenschmaus. Denn Sabine Schlimms vegane Aufstrich-Kreationen kommen in allen bunten Gemüsefarben daher.

Ob Gurken-Chia-Aufstrich mit Meerrettich, Grünes Hummus mit Basilikum, Erdnuss-Süßkartoffel-Aufstrich, Thai-Curry-Möhrencreme, Rote-Bete-Creme mit Kreuzkümmel oder Mandel-Bohnen-Paste mit Orangen: die 22 veganen Aufstriche sind so kreativ wie schnell gemacht, gesund wie würzig – und ohne Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe. Damit beim Mixen und Rühren der veganen Aufstriche alles glatt geht, gibt's im Serviceteil noch einen Streich Praxis-Know how, zu den richtigen Küchengeräten, zur Haltbarkeit der Aufstriche oder auch was man sonst noch mit ihnen machen kann. Zum Beispiel Dips für warme Snacks! Apropos: Wetten, dass auch Fleischliebhaber eine Scheibe Bauernbrot, dick mit Zwiebel-„Schmalz“ mit Backpflaumen bestrichen, zum Anbeißen lecker finden werden? Vegan hin oder her!

Sabine Schlimm lebt als Texterin, Lektorin und Kochbuchautorin in Hamburg. Bei GU erschienen von ihr bereits die erfolgreichen Titel *Küchenschätze*, *Backschätze*, *Fleisch*, *Seeelenfutter* und *Seeelenfutter vegetarisch*.