

## GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

## **Abkürzungsverzeichnis:**

**E** = Eiweiß

**EL** = Esslöffel (gestrichen)

**F** = Fett

**kcal** = Kilokalorien

**KH** = Kohlenhydrate

**Msp.** = Messerspitze

**Pck.** = Päckchen

**TK** = Tiefkühl

**TL** = Teelöffel (gestrichen)

**Ø** = Durchmesser



# MARCO SEIFRIED

*Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – man sollte unbedingt noch etwas Leckeres darauf streichen, findet Marco*

*Seifried. Und das muss nicht immer Butter, Käse oder Wurst sein: Selbst gemachte Aufstriche sind die Krönung für Baguette, Pumpernickel & Co.!*

## **Was mögen Sie an Aufstrichen?**

Ob Frühstück oder Brunch, Abendbrot oder ein Partybuffet – für Aufstriche gibt es viele gute Gelegenheiten. Dieser Vielfalt entspricht auch die große Rezeptauswahl in diesem Buch: Hier werden sowohl Fleisch- und Fischfreunde als auch Vegetarier, Veganer und Süßschnäbel fündig.