

# Selbstgemachtes Ajvar

Geröstete Paprika trifft auf milde Aubergine. Ajvar fängt den Geschmack des Sommers ein und kitzelt deine Geschmacksnerven. Ob als Brotaufstrich oder fruchtiger Dip: Diese Paprika-Auberginen-Paste hat Suchtpotenzial. Wir essen sie gerne zu gegrilltem oder machen Djuvecreis daraus.

---

# Selbstgemachte Bärlauch-Butter

Es ist Bärlauch-Saison und vielerorts sprießt der kleine Bruder des Knoblauchs munter vor sich her. Zeit für mich, wieder Bärlauchbutter zu machen. Die sieht dank dem satten Grün nicht nur fantastisch aus, sondern erhält durch die leichte Knoblauchnote auch einen einzigartigen Geschmack.

---

# Kräuterbutter

Cremig. Luftig. Mit fünf Kräutern. Kräuterbutter geht einfach immer. Ob mit Brot vor dem ersten Gang, zum Picknick, beim Grillfest oder am Partybuffet: Kräuterbutter darf auf keinen Fall fehlen. Ich mache sie am liebsten mit Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum und Kresse. Je nach Saison kommen auch schon mal andere Kräuter hinzu. Gut zu wissen: Wenn du die Butter aufschlägst, bis sie weiß wird, wird sie besonders cremig und streichzart.

---

# **Oliven-Tapenade aus Kalamata-Oliven**

Eine exzellente Oliventapenade braucht eigentlich nicht viel mehr als hochwertige Oliven, einen Schuss Olivenöl, etwas frischen Knoblauch und eine Prise Salz. Wenn ihr mich fragt, geht hier nichts über die saftigen Kalamata-Oliven aus Griechenland. Aber probiert selbst.

---

# **Tomaten-Feta-Aufstrich**

Mehr Tomatengeschmack geht nicht! Dieser Aufstrich holt dir den Sommer auf die Zunge – und zwar zu jeder Jahreszeit. Am besten genießt du ihn auf frisch geröstetem Brot mit einem Schuss Olivenöl. Aber auch auf Sandwiches schmeckt diese Tomaten-Feta-Creme fantastisch.

---

# **Basilikum-Frischkäse-Aufstrich**

So himmlisch leicht, als ob du von Wolken kostest. Diese cremige Komposition hat Suchtcharakter und ist dabei unglaublich vielseitig: Ob aufs Panini für die Arbeit, das

Sonntagsbrötchen oder einfach pur vom Finger naschen: Das Zusammenspiel von Basilikum und Frischkäse wird dich nicht mehr loslassen. Ein Aufstrich zum Verlieben.

---

## **Cremiger Hummus**

Ein guter Hummus bringt einen Hauch von Leichtigkeit mit sich. Ob als cremiger Brotaufstrich am Morgen, als feinwürziger Dip, als Aufstrich für Wraps oder einfach pur: Kichererbsen waren noch nie so lecker.

---

## **Avocado-Aufstrich**

Cremig, lecker, Avocado! Vegetarische Brotaufstriche lassen sich im Handumdrehen selber zaubern. Mein Avocado-Aufstrich ist in nur drei Minuten bereit vernascht zu werden – und obendrein noch super gesund und low carb. Am liebsten mag ich meinen Avocado-Aufstrich dabei mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Ingwer. So bietet er eine Reise durch verschiedenste Geschmackswelten und gibt euch einen optimalen Start in den Tag. Willkommen im Avocado-Himmel!