

# Vital Global

## Brotaufstriche

### ALTERNATIVEN GIBT ES



Unsere Brot-Rezepte werden mit glutenfreien Mehlen und ohne Hefe gebacken. Dadurch sind diese sehr bekömmlich und gut verträglich. Einzelne Zutaten können nach persönlichen Vorlieben individuell verändert werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, Abwechslung tut gut.

Aber was gibt man drauf, wenn man sein Essverhalten ändern will?

Haben Sie statt der täglichen Butter auch mal andere Brotaufstriche probiert?

Lecker schmecken zum Beispiel:

- Herzhafte Gemüse- und Kräuteraufstriche
- Kokosöl (NICHT Kokosfett) statt Butter
- Avocado(creme)
- Erdmandelcreme (wenn's keine Nüsse sein sollen/dürfen)
- Kürbiskernmus (am besten in Rohkostqualität)
- Selbstgemachte Marmelade (Tipp: statt normalen Zucker verwenden Sie Birkenzucker – dieser ist auch für Diabetiker geeignet und schont die Zähne; zum Gelieren Flohsamenschalen oder Apfelpektin verwenden, etwas Zitronensaft zur besseren Haltbarkeit)