

Übersicht Pflanzliche Alternativen für Fleisch, Milch, Joghurt & Co.

Diese Liste ist als kleines
Hilfsmittel gedacht.

Du musst dich natürlich nicht mit all diesen
Lebensmitteln ausstatten.

Betrachte es als eine Art Leitfaden und Inspiration,
um deine ersten Erfahrungen ganz entspannt mit der veganen
Ernährung machen zu können.

Schau auch gerne in meinen
Download - Bereich. Hier findest du noch mehr kleine
Alltagshelfer.

Gerne kannst du auch eine Beratung bei mir buchen,
sofern du noch mehr Informationen brauchst.

Liebe Grüße deine Anna

VegAnna
vollwertig pflanzlich tierleidfrei



| Produkt tierischer Herkunft | Alternative |
|-----------------------------|--|
| Milch | Soja- / Soja-Reis- / Soja-Haferdrink Haferdrink Dinkeldrink Reisdrink Haselnussdrink (auch selbst gemacht) Mandeldrink (auch selbst gemacht) Cashewnussdrink (auch selbst gemacht) Kokosmilch (mit Wasser verdünnt) |
| Süße Sahne | Sojacuisine Hafercuisine Dinkel-, Reis-, Kokoscuisine Kokoscreme/-milch Nussmus (1:3 mit Wasser verdünnt) Schlagcreme |
| Buttermilch | Pflanzendrink mit etwas Essig oder Zitronensaft vermischt |
| Saure Sahne | Pflanzliche Saure Sahne Pflanzencuisine mit einem Schuss Zitronensaft |
| Joghurt | Sojajoghurt Kokosjoghurt (auch selbst gemacht) Lupinenjoghurt Soja-Mandel- oder Soja-Kokosjoghurt Reisjoghurt |
| Butter | Margarine Pflanzliche Öle (z. B. Albadl) |
| Quark | Tofu Seidentofu Abgetropfter Sojajoghurt Quarkalternative |
| Ei | Eialternativpulver Leinsamenschrot + Wasser Seidentofu Apfel- oder Kürbismus Banane Stärke + Wasser Sojamehl + Wasser Tomatenmark (z. B. für Bratlinge) |
| Eiweiß | Aquafaba MyEy |
| Käse | Hefeschmelz Parmesanalternative (auch selbst gemacht) Pflanzlicher Reibe- und Schnittkäse Pflanzlicher Mozzarella (auch selbst gemacht) Pflanzlicher Frischkäse (auch selbst gemacht) Pflanzlicher Feta (auch selbst gemacht) |
| Fleisch/-produkte | Seitan Tofu Lupinenbratstücke Tempoh Sojageschnetzeltes (TVP) Räuchertofu Bulgur Hülsenfrüchte |
| Gelatine | Agar-Agar Guarkernmehl Johannisbrotkernmehl Stärke/Puddingpulver |
| Honig | Agavendicksaft Ahornsirup Apfeldicksaft Bimendicksaft Reissirup Zuckerrübensirup |