

# **“Cleane” vegane Ersatzprodukte**

## **Ersatzmilch**

*Hafermilch*

*Mandelmilch*

*Kokosmilch*

*Sojamilch*

## **Ersatzjoghurt**

*Sojajoghurt*

*Kokosjoghurt*

*Haferjoghurt*

## **Fleischersatzprodukte**

*Tempeh*

*Seitan*

*Jackfruit*

*Tofu*

*Lupinenprodukte*

*“veganes Hack”*

*vegane Burgerpatties*

## **Sonstiges**

# “Ersatzmilch” Hafermilch

## Oatly “Hafer Barista”

### Zutaten

Haferbasis ( Wasser, Hafer 10% ) , Rapsöl,  
Säureregulator (Dikaliumphosphat),  
Calciumcarbonat, Calciumphosphate, Jodsalz,  
Vitamine (D2, Riboflavin, B12)



## “Berief Bio Haferdrink”

### Zutaten

Trinkwasser, Vollkornhafer, Sonnenblumenöl,  
Meersalz



## Vorteil

- Cremig und besonders in Kaffee gut schäumbar
- Oft ohne Zuckerzusatz

# Mandelmilch

## Rewe Bio Mandel Drink Natur (ungesüßt)

### Zutaten

Wasser, Mandeln (5%)

#### Vorteil

- Frei von Verdickungsmitteln, Zuckerzusätzen oder anderen Zusatzstoffen
- Milder, natürlicher Geschmack



## Alnatura Bio Mandeldrink Natur

### Zutaten

Wasser, 7% Mandeln, Meersalz

#### Vorteil

- Bio-Qualität
- Ungesüßt
- Keine Verdickungsmittel
- Nussiger Geschmack
- Gute Alternative zu Kuhmilch im Müsli oder Smoothies



# Kokosmilch

## Dr. Goerg Kokosmilch (100% Bio)

### Zutaten

Kokosmilch (100%)



## Vorteil

- Sehr cremig und intensiv im Geschmack
- Ideal für asiatische Gerichte und Kaffee
- Keine Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel, Stabilisatoren oder Emulgatoren

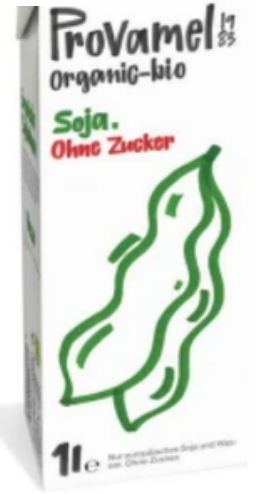
## Provamel Bio-Sojamilch Natur

### Zutaten

Auf Sojabasis (Wasser, geschälte Sojabohnen 9,8%))

### Vorteil

- Proteinreich und gut für alle Anwendungsbereiche (Kaffee, Tee, Kochen und Backen)
- Glutenfrei



## Alnatura Bio Sojadrink Natur

### Zutaten

Wasser, 9% Sojabohnen

### Vorteil

- Bio-Qualität
- Keine Zusatzstoffe



# “Ersatzjoghurt” Sojajoghurt



## Alnatura Sojajoghurt Natur

### Zutaten

Sojadrink 99% (Wasser, Sojabohnen geschält 9,2%),  
Milchsäurebakterienkulturen

## Sojade Natur

### Zutaten

Sojazubereitung 99% (Wasser, Sojabohnen 10,8%),  
ausgewählte Kulturen darunter Bifidus und  
Lactobacillus acidophilus



## Vorteil

- Hoher Proteingehalt
- Vielseitig einsetzbar
- Ohne Zuckerzusatz
- Leicht und cremig
- Probiotischen Kulturen unterstützen die Funktion der Darmflora

## Harvest Moon Kokos Natur

### Zutaten

Kokosmilch 99 % Kokos, Wasser, Tapiokastärke,  
Joghurtkulturen



### Vorteil

- Cremig, leicht süßlich durch die natürliche Kokosnuss-Note



# Haferjoghurt

## Oatgurt Natur ungesüßt

### Zutaten

Haferbasis (Wasser, HAFER 6%), Stärke, Ackerbohnenprotein 2,1%, pflanzliche Öle (Shea, Kokos), Mineralien (Tricalciumphosphat, Tricalciumcitrat, Kaliumiodid), Säureregulator (Trinatriumcitrat), Salz, Vitamine (D2, B12), Joghurtkulturen

### Vorteil

- Milde und leicht süßliche Note
- Ideal für Frühstücksschalen und Desserts



## Harvest Moon Hafer Natur

### Zutaten

Haferdrink\* 86 % (Wasser, Hafer\*), Kokosöl\*, Maisstärke\*, Reis\*, Tapiokastärke\*, Salz, vegane Joghurtkulturen (S. thermophilus, L. bulgaricus, L. acidophilus, B. lactis)

### Vorteil

- Bio-Qualität
- Ohne Zuckerzusatz





# Fleischersatzprodukte

## Tempeh

### Tempehmanufaktur Bio-Tempeh

#### Zutaten

99 % Gekochte Sojabohnen [1]

- Apfelessig [1]
- Rhizopus [2]

1. aus biologischem Anbau

2. Starterkulturen



### Vorteil

- Gärungsprozess macht Tempeh leicht verdaulich und proteinreich
- Schmeckt nussig
- Kann gut mariniert werden
- In vielen verschiedenen Sorten erhältlich: Gyros, Knoblauch-Koriander, BBQ, Tamari, Teriyaki, etc.

## Lima Bio Seitan

### Zutaten

Wasser, GLUTEN\*, WEIZENMEHL\*, Shoyu\*  
(Wasser, SOJABOHNEN\*, WEIZEN\*, Meersalz,  
A.oryzae.), Meersalz, Zwiebeln\*, Knoblauch\*,  
Pfeffer\*. Wasser, Shoyu\*

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung



### Vorteil

- Hoher Eiweißgehalt
- Gute Konsistenz als Fleischersatz in Pfannengerichten oder Eintöpfen

# Jackfruit

## Govinda Bio-Jackfrucht Zutaten

100 % Jackfrucht-Fruchtfleisch\*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau



## Vorteil

- Faserige Konsistenz, die sich hervorragend für veganes „Pulled Pork“ eignet



# Tofu

## Taifun Naturtofu

### Zutaten

SOJABOHNEN\* (55%), Wasser,  
Gerinnungsmittel: Magnesiumchlorid, Calciumsulfat



## Vorteil

- Vielseitig einsetzbar
- Gute Basis zum Marinieren oder Braten
- In Scheiben schneiden und als veganes Burgerpattie nutzen

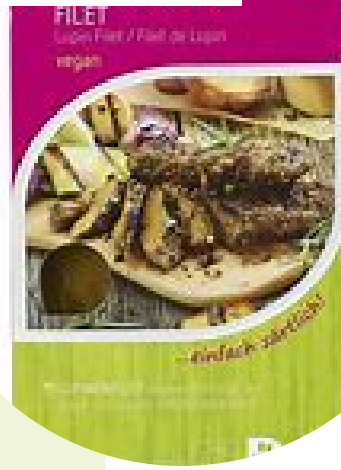
# Lupinenprodukte

## Alberts Lupinenfilets

### Zutaten

Süßlupinensamen\* gekocht (40%), Wasser, Weizeneiweiß\*, Sonnenblumenöl\*, Lupinenwürze\* (Wasser, Süßlupinensamen\*, Meersalz), Gemüse\* (Zwiebeln\*, Pastinaken\*, Karotten\*, Knoblauch\*), Meersalz, Kartoffelstärke\*, Gewürze\*, Steinpilzpulver\*, Kräuter\*.

\*aus kontrolliert biologischem Anbau



## Vorteil

- Gute Soja-Alternative mit hohem Eiweißanteil und festem Biss

# “Veganes Hack”

## Sunflowerhack - Sonnenblumenhack Bio Zutaten

100% Bio Sonnenblumenprotein Konzentrat



## Vorteil

- Vegane und proteinreiche Alternative zu Hackfleisch und Soja
- Schnelle Zubereitung z.B. für Bolognese, Lasagne oder gefüllte Paprika



# Rügenwalder Mühle - Veganes Mühlen Hack

## Zutaten

Trinkwasser, Sojaprotein, Rapsöl,  
Säureregulator: gepuffelter Essig, Kochsalz,  
natürliches Aroma, Branntweinessig, Karamell



## Vorteil

- Für Spaghetti Bolognese, deftiger Auflauf, Wrap-Füllung, Chilli sin Carne
- Verfügbar in vielen Supermärkten
- Fleischähnliche Konsistenz
- Ohne Verdickungsmittel



# Like Hack

## Zutaten

Wasser, texturiertes Sojaprotein 35 %, Aromen, Sojaproteinkonzentrat 2 %, Sonnenblumenöl, Meersalz, karamellisierter Zucker, Pfeffer

### Vorteil

- Glutenfrei
- Aus Soja-Protein
- Proteinreich
- Ballaststoffquelle



# Alnatura Veganes Hack

## Zutaten

Erbсенproteinkonzentrat (80%),  
 Ackerbohnenproteinkonzentrat (19%), Salz aus  
 biologischer Landwirtschaft

### Vorteil

- Bio-Fleischersatz aus Erbsen- und Ackerbohnenprotein
- Ideal für diverse Hackfleischgerichte, zum Beispiel Chili sin Carne, Sauce Bolognese oder Moussaka
- Rezeptur kommt ohne Soja aus, ist proteinreich und das Hack schnell zubereitet



# Selbstgemachtes Veganes Hack

als Alternative



Zum Beispiel gehackte Pilze, Walnüsse, Linsen  
oder gekochte zerdrückte Kichererbsen mit Gewürzen  
mischen und kurz anbraten



## Vorteil

Du hast die volle Kontrolle über die Zutaten und kannst auf  
jegliche Zusätze verzichten! :)



© awo lifebalance

# Vegane Burger-Patties



## Vegane Brokkoli Burger SoFine Zutaten

Brokkoli (51 %), Paniermehl (Weizenmehl, Salz, Hefe, Kurkuma), Sonnenblumenöl, Weizenstärke, Weizenmehl, natürliches Aroma, Kartoffelflocken (Soja), Meersalz, Verdickungsmittel (Methylcellulose), Vitamine (Riboflavin (B2), B12), Zinkoxid, Eisendiphosphat

### Vorteil

- auf Brokkoli-Basis
- Natürlicher als andere Ersatzprodukte



## Bauck Mühle Bio Gemüseburger Demeter glutenfrei Zutaten

Glutenfreie HAFERvollkornflocken, glutenfreie HAFERgrütze, Gemüse 11% (Lauch, Karotten, Pastinaken, Zwiebeln), glutenfreies HAFERvollkornmehl, Steinsalz, glutenfreie HAFERkleie, Reismehl, Petersilie, Olivenöl, Kurkuma

### Vorteil

- Ohne jegliche Zusatzstoffe
- Man braucht lediglich Wasser und etwas Zeit zum anmischen

# SOTO Burger Süßkartoffel



## Zutaten

Süßkartoffeln\* (15%), Maisgrieß\* (15%), Kartoffeln\* (13%), roter Paprika\* (12%), Buchweizen\* (10%), Karotten\*, Hokkaido-Kürbis\*, Kürbiskerne\* (4%), Rucola\* (4%), Zwiebeln\*, Tapiokastärke\*, Sonnenblumenöl\*, Koriander\*, Salz, Gewürze\*

## Vorteil

- Burger-Pattie auf Süßkartoffelbasis
- Bringt Vielfalt in die Ernährung
- Gut auch zum Grillen geeignet

# Alnatura Vollkorn Burger Gemüse

## Zutaten

HAFERVOLLKORNFLOCKEN 24 %, DINKELVOLLKORNGRIEB 23 %, DINKELVOLLKORNFLOCKEN 16 %, Cornflakes (Maismehl, Rohrohrzucker, Meersalz), Zwiebeln 5,7%, Lauch 4,4%, Karotten 4,3%, Sonnenblumenöl, Meersalz, Tomatenpulver, Zucchini, Knoblauch, Gewürze (Pfeffer, Macis, Kurkuma), Kräuter (Liebstöckelblätter, Oregano)

## Vorteil

- Gut zum Braten in der Pfanne oder Backen im Ofen
- Natürliche Zutaten



## Like - Veganes Grilled Chicken

### Zutaten

Wasser, Sojaproteinkonzentrat (24%), Sonnenblumenöl, natürliche Aromen, Paprika (1,7%), Kräuter, Zucker, Paprikaextrakt, Dextrose

### Vorteil

- Vegane Hühnchenfleisch-Alternative
- Protein- und ballaststoffreich
- Bissfest
- Einsetzbar für jegliche Lieblingsgerichte



## Davert - Veggie Döner

### Zutaten

Texturiertes Erbsen- und Ackerbohnenprotein\* 88%(Erbsenproteinkonzentrat\*80%, Ackerbohnenproteinkonzentrat\* 19%, Salz), Paprika\*, Meersalz, Knoblauchpulver\*, Reismehl\*, Pfeffer\*, Oregano\*, Chili\*, Sonnenblumenöl\*

### Vorteil

- Proteinreich
- Vegan
- Mit Erbsenprotein





## Alnatura Falafel

### Zutaten

Kichererbsenschrot 56 %, Kichererbsenmehl 35 %, Zwiebeln, Meersalz, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Weißer Pfeffer, Knoblauchpulver

### Vorteil

- Schnelle Zubereitung
- Proteinquelle
- Glutenfrei und vegan



## Veganz Soja-Schnetzel

### Zutaten

SOJAMEHL teilentfettet

### Vorteil

- Für Pfannengerichte
- Rein pflanzlich
- Z.B. veganes Frikassee mit Reis und Erbsen oder Geschnetzeltes, Gulasch, Gyros



## Veganes Mühlenfilet Rügenwalder Mühle x Koro

### Zutaten

38 % SOJAPROTEIN, WEIZENGLUTEN, Bambusfasern, WEIZENMEHL, Kochsalz, Verdickungsmittel: Methylcellulose, natürliches Aroma, Citrusfasern, Gewürze, Erbsenfasern, Stärke, Kräuter

### Vorteil

- Trockenmischung zur Zubereitung
- Lange haltbar

