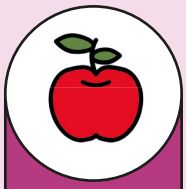
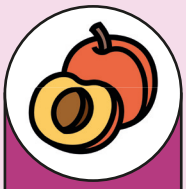
OBST UND GEMÜSE



KERNOBST

sind Obstsorten wie zum Beispiel Äpfel, Birnen, Quitten, Elsbeeren, Hagebutten, Mispeln und Schwarze Apfelbeeren.



STEINOBST

sind Obstsorten wie zum Beispiel Aprikosen, Pfirsiche, Mirabellen, Pflaumen, Kirschen und Nektarinen.

SCHALEN-OBST

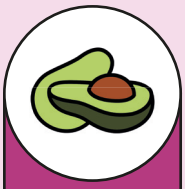
sind Nusssorten wie zum Beispiel Hasel- und Walnuss sowie Maronen und Mandeln.

ZITRUS-FRÜCHTE

sind Obstsorten wie zum Beispiel Zitronen, Orangen, Apfelsinen und Mandarinen.

BEERENOBST

sind im alltäglichen Gebrauch Obstsorten wie zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren und Heidelbeeren.

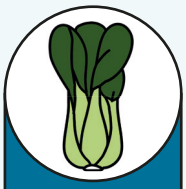


EXOTISCHE FRÜCHTE

sind Obstsorten wie zum Beispiel Avocado, Kiwi, Mango, Papaya, Banane und Kaki.

BLATT-GEMÜSE

umfasst Gemüsesorten wie zum Beispiel Spinat, Mangold, Blattsalate und Weißkohl.

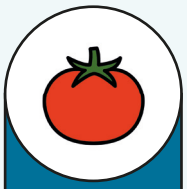


BLATTSTIEL-GEMÜSE

umfasst Gemüsesorten mit fleischigen Blattstielen wie Pak Choi und Rübstiel.

BLÜTEN-STÄNDE

umfasst Gemüsesorten wie zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl und Artischocke.

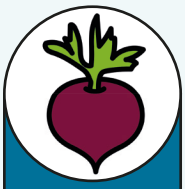


FRUCHT-GEMÜSE

umfasst Gemüsesorten wie zum Beispiel Tomate, Paprika, Zucchini, und Gurke.

WURZEL-GEMÜSE

umfasst Gemüsesorten wie Möhre, Rettich, Schwarzwurzel, Pastinake und Süßkartoffel.



KNOLLEN-GEMÜSE

umfasst Gemüsesorten wie Radieschen, Rote Bete, Kohlrabi oder Knollensellerie.

SAMEN-GEMÜSE

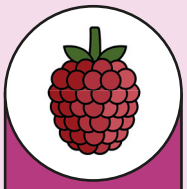
umfasst als Gemüse gebräuchliche Sorten wie zum Beispiel Mais und Hülsenfrüchte.

ZWIEBEL-GEMÜSE

umfasst Gemüsesorten wie Gemüsezwiebel, Knoblauch, Porree und Fenchel.

FRÜHLINGS-SORTEN

sind Gemüse- und Obstsorten, die im Frühling Saison haben, wie Spargel und Rhabarber.



SOMMER-SORTEN

sind Gemüse- und Obstsorten, die im Sommer Saison haben, wie zum Beispiel Himbeeren.

HERBST-SORTEN

sind Gemüse- und Obstsorten, die im Herbst Saison haben, wie Kürbis und Preiselbeeren.

WINTER-SORTEN

sind Gemüse- und Obstsorten, die im Winter Saison haben, wie zum Beispiel Grünkohl.

Vegane Rezepte, Inspirationen und Tipps gibt es unter

WEILJEDEMAHLZEITZÄHLT.DE

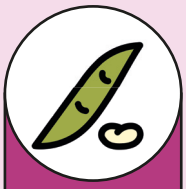
DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND

Icons © Noun Project/Amethyst Studio; Aripatut Dasuki; Bstn Stnhr; Fran Couto; Funtasticon; Hermine Blanquart; Icons Producer; john sapuomah; Khalay Chio; Oleksandr Panasovskyi; parkjisun; rendicon; Shirley Hernández Ticona; Timo Schmid

HÜLSENFRÜCHTE

GRÜNE BOHNEN

wie Busch- und Stangenbohnen sind mit Schale verzehrbar und eignen sich als Beilage.



DICKE BOHNEN

sind ohne Schale genießbar, der essbare Kern eignet sich für leckere, herzhafte Gerichte.

WEIße BOHNEN

wie Cannellini-bohnen sind mild und machen sich gut in Eintöpfen, in Suppen oder als Pattys.

KIDNEY-BOHNEN

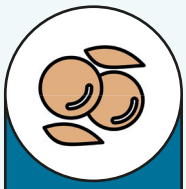
sind mit ihrem mehlig-süßen Charakter die perfekte Zutat für Chili sin Carne.

SOJA-BOHNEN

sind verarbeitet als Tofu oder Tempeh und mit oder ohne Schale als Edamame erhältlich.

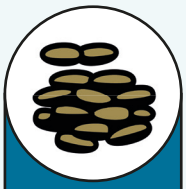
MUNGO-BOHNEN

sind in Currys lecker und auch als Sprossen erhältlich, die als Topping Gerichte veredeln.



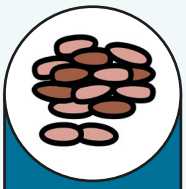
TELLER-LINSEN

werden im Topf sämig-weich, was sie zur perfekten Zutat für Eintöpfe und Suppen macht.



GRÜNE LINSEN

verfügen über eine feste Konsistenz, weshalb sie sich insbesondere für Salate gut eignen.

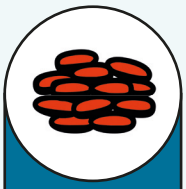


BERG-LINSEN

bleiben nach dem Kochen bissfest, was sie zu einer tollen Basis für vegane Pattys macht.

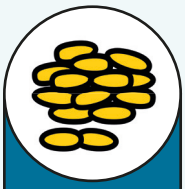
BELUGA-LINSEN

bieten einen geschmacklichen Kontrast zu frischen Gemüsesorten in Salaten.



ROTE LINSEN

sind keine eigene Sorte, sondern geschält, weshalb sie in leckeren Soßen sämig zerfallen.

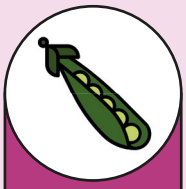


GELBE LINSEN

sind auch geschält und schmecken als Grundzutat in indischem Dal sehr gut.

MARK-ERBSEN

sind Klassiker unter den Erbsen und passen mit ihrer süßen Note zu herzhaften Gerichten.

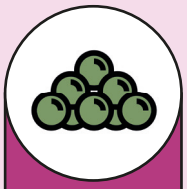


PAL-ERBSEN

sind weniger süß als Markerbsen, aber auch eine beliebte Zutat für Eintöpfe und Suppen.

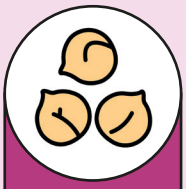
ZUCKER-ERBSEN

sind samt Schale und roh verzehrbar. Eine gute Figur machen sie in Reis- oder Nudelpfannen.



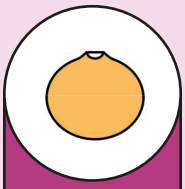
GESCHÄLTE ERBSEN

sind keine eigene Sorte, sondern, wie der Name andeutet, geschält und somit schneller gar.



KICHER-ERBSEN

zählen nicht zu der Speiseerbse und ergeben dank ihrer mehligen Konsistenz leckere Pattys.



LUPINEN

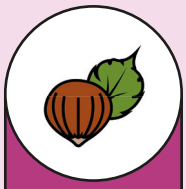
sind ein beliebter Snack in Italien und eine tolle Basis für vegane Pflanzendrinks, Käse-Alternativen und „Joghurts“.

Vegane Rezepte, Inspirationen und Tipps gibt es unter

WEILJEDEMAHLZEITZÄHLT.DE

Icons © Noun Project/Alba de la Herrán; Anthony Bossard; Firza Alamsyah; Icons Producer; Jaclyne Ooi; Lutfi Gani Al Achmad; nixart; Pike Picture; Prime Icons; Turkkub; Tyche Fairy; Yuni Sarah; Zohaib Bajwa

NÜSSE UND SAMEN



HASEL-NÜSSE

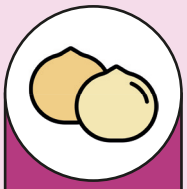
sind die Basis von Haselnussdrink und eine köstliche Zutat beim Backen veganer Kuchen.

WALNÜSSE

sind nicht nur ein toller Snack zwischendurch, sondern verfeinern vegane Nussbraten und eignen sich als Topping.

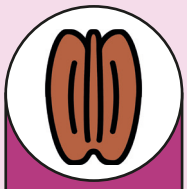
MARONEN

sind auf Weihnachtsmärkten ein beliebter Snack, machen sich aber auch als Füllung von veganem „Wellington" gut.



MACADAMIA-NÜSSE

sind ein leckerer Snack, entfalten ihr Potenzial aber vor allem beim Backen von Cookies.

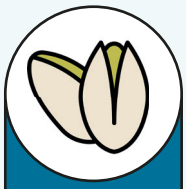


PEKAN-NÜSSE

sind eine unterschätzte Zutat beim Backen, denn sie bieten eine leckere Abwechslung.

ERDNÜSSE

sind botanisch gesehen zwar keine Nüsse, werden aber als solche in ihrer ursprünglichen Form oder als Mus verwendet.



PISTAZIEN

sind nicht nur ein beliebter Knabberspaß, sondern veredeln Desserts wie Baklava mit einem nussigen Aroma.

CASHEW-KERNE

sind die Basis für veganen „Mozzarella" oder als Mus für vegane Spaghetti „Carbonara".

PARANÜSSE

sind für ihren hohen Gehalt an Selen bekannt und eignen sich sowohl als Snack zwischendurch als auch zum Backen.

MANDELN

sind eine beliebte Backzutat, stellen aber auch die Basis für Mandeldrink, veganen „Joghurt", Schnitt- und Frisch„käse" dar.

LEINSAMEN

machen sich als Topping auf Müsli gut und ergeben gemahlen mit Wasser gemischt eine geeignete Alternative zu Ei.

CHIASAMEN

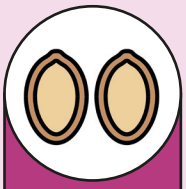
können genauso wie Leinsamen als Topping oder Ei-Alternative eingesetzt oder für Chia-Pudding verwendet werden.

HANFSAMEN

entfalten ihr nussiges Aroma sowohl als Topping für Müsli als auch als Zutat beim Backen von Keksen und Kuchen.

SESAM

verleiht asiatischen Gerichten ein tolles Aroma und ist die Basis für Tahini, eine Spezialität der arabischen Küche.

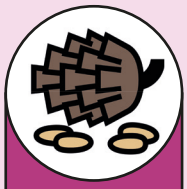


KÜRBIS-KERNE

verfeinern herzhafte Backwaren und verleihen selbstgemachtem Müsli eine körnige Substanz.

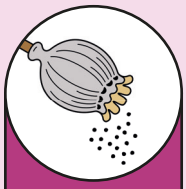
SONNEN-BLUMEN-KERNE

veredeln Backwaren und sind besonders lecker in Salaten.



PINIEN-KERNE

sind die klassische Zutat für Pesto, können Gerichte aber auch als Topping aufwerten.



MOHN

ist vor allem beim Backen eine köstliche Zutat für Mohnkuchen, Mohnschnecken und Desserts aller Art.

Vegane Rezepte, Inspirationen und Tipps gibt es unter

WEILJEDEMAHLZEITZÄHLT.DE

DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND

Icons © Noun Project/Abdul Latif; Arto Lereh Saraga; Econceptive; Febrian Hidayat; icon 54; Iconbunny; Icons Producer; Iyikon; Llisole; monkik; Oleksandr Panasovskyi; ProSymbols; Shiraz; Vector Place

GETREIDE

WEIZEN

ist die bekannteste Getreidesorte und lässt sich für Backwaren oder auch als Weizeneiweiß für Seitan verwenden.

DINKEL

erfreut sich wachsender Beliebtheit und kommt als Alternative zu Weizen industriell und zu Hause zum Einsatz.

GERSTE

findet ebenfalls in Backwaren Verwendung, köstlich schmeckt das Getreide aber auch zum Beispiel in Form von Graupen.

ROGGEN

kommt vor allem beim Backen von dunklen Brotsorten wie Pumpernickel und anderen Teigwaren zum Einsatz.

HAFER

ist in Form von Flocken eine beliebte Zutat für Müsli und kann beim Backen gemahlen als Alternative zu Weizen punkten.

MAIS

ist als Gemüse gebräuchlich und sowohl gegart, gegrillt oder in Form von Popcorn ein wahrer Gaumenschmaus.

TRITICALE

ist eine neuartige Kreuzung aus Weizen und Roggen, die unter anderem in Backwaren Verwendung findet.

REIS

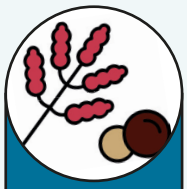
ist in Asien ein Grundnahrungsmittel, aber auch weltweit als Beilage von Currys, Gemüsepfannen und Co. beliebt.

HIRSE

verfügt über einen milden Geschmack und die Körner können statt Hafer für Müsli und Porridge verwendet werden.

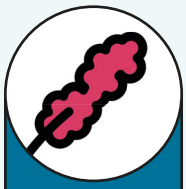
BUCH-WEIZEN

ist ein sogenanntes Pseudogetreide und kann statt Reis oder Nudeln als Beilage dienen.



QUINOA

gehört ebenfalls zu den Pseudogetreiden und gibt beispielsweise Salaten dank der körnigen Konsistenz den nötigen Biss.



AMARANT

ist auch den Pseudogetreiden zuzuordnen und verleiht Müsli und Porridge einen unvergleichlichen Geschmack.

TIERSCHUTZ *genießen*

Entdecke das Potenzial all dieser Zutaten in den köstlichen Rezepten von ***„Tierschutz genießen“***, dem Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes, und in seinem süßen Pendant ***„Tierschutz genießen – Das Backbuch“***. Alle Informationen dazu gibt es unter ***tierschutz-genießen.de***

Ihr Beitrag zum Tierschutz! Im Buchhandel vor Ort und online erhältlich.
JE € 24,95

DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND

Icons © Noun Project/Arya Icons; Barn! creative studio; Boris; Creative Mania; Edwin PM; iconfield; Khalay Chio; Lihum Studio; N.Style; Oleksandr Panasovskyi; Revana Dera; Illustration: © Julia Beutling, www.juliabeutling.de; Foto: © AdobeStock – bunditinay

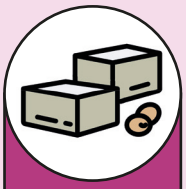
ERSATZ FÜR FLEISCH & FISCH

SOJA

ist in verschiedenen Formen erhältlich und macht sich zum Beispiel als Soja„schnitzel“ und Soja„hack“ gut.

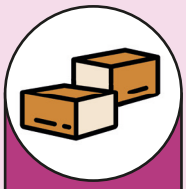
PILZE

ergeben gewürzt und paniert dank ihres bissfesten Charakters zum Beispiel leckere vegane „Schnitzel“ und „Nuggets“.



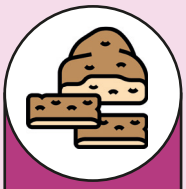
TOFU

ist traditionell in der asiatischen Küche kein Fleischersatz, ergibt würzig mariniert aber eine wunderbare Alternative.



RÄUCHER-TOFU

bedarf dank des Raucharomas keiner weiteren Gewürze, sodass Anbraten ausreichend ist.

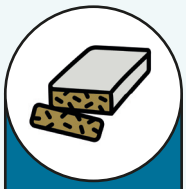


SEITAN

besteht aus Weizeneiweiß und verwandelt sich je nach Gewürzen und Marinade in die verschiedensten Gerichte.

LINSEN

geben beispielsweise Soßen wie veganer „Bolognese“ eine großartige Konsistenz und eignen sich auch für Pattys.



TEMPEH

ist wie Tofu ein traditionelles Produkt aus Soja, das wesentlich grobkörniger und intensiver im Geschmack ist.

GETREIDE

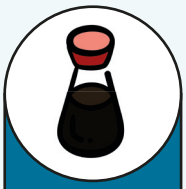
wie Bulgur verwandelt sich in würzige Çiğ Köfte und aus Grünkern entstehen köstliche Pattys und Aufstriche.

LIQUID SMOKE

verleiht Zutaten ein Raucharoma und verwandelt Reispapier in köstlichen veganen „Speck“.

MISOPASTE

ist in der asiatischen Küche eine Würzpaste aus Soja und bereichert herzhafte Gerichte mit einer tollen Umami-Note.

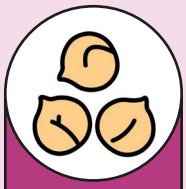


SOJASOßE

ist aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken und verleiht Gerichten einen herzhaften und vollmundigen Charakter.

JACKFRUIT

ist hierzulande meist in Dosen erhältlich und lässt sich herzhaft gewürzt wunderbar zu veganem „Gyros“ verarbeiten.



KICHERERBSEN

sind variabel einsetzbar und verwandeln sich in Pattys oder veganen „Thunfisch“-Aufstrich.

NORI

ist nicht nur essenziell für Sushi, sondern verleiht jeder herzhaften Basis wie zum Beispiel Auberginen eine fischige Note.

LEINÖL

verfügt geschmacklich über ein Aroma, das an Meeresfrüchte erinnert und vegane Fisch-Alternativen bereichert.

MÖHREN

ergeben im Ofen gebacken und in Liquid-Smoke sowie Nori mariniert eine schmackhafte Alternative zu Räucherlachs.

AUBERGINE

ist in Kombination mit Nori und in Bierteig geschwenkt und angebraten eine tierfreundliche Alternative zu Backfisch.

REISPAPIER

ist eine essenzielle Zutat für Sommerrollen und verwandelt sich mit Liquid Smoke kombiniert in veganen „Bacon“.

Vegane Rezepte, Inspirationen und Tipps gibt es unter

WEILJEDEMAHLZEITZÄHLT.DE

DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND

Icons © Noun Project/Amethyst Studio; Anditii Creative; Blair Adams; BomSymbols; Cahya Kurniawan; Creative Mania; Gustyne Pissesa Ardhanewsari; dDara; Eucalyp; Icons Producer; Kamel Meziol; Pike Picture; rendicon; Revana Dera; Sahab Uddin; Shirley Hernández Ticona; Zohaib Bajwa

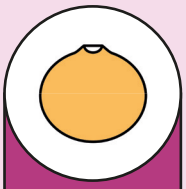
ERSATZ FÜR MILCHPRODUKTE

SOJA

ist die Basis für Sojadrink, veganen „Frischkäse“, „Quark“, „Joghurt“ und vegane „Sahne“, „Crème fraîche“ und veganes Eis.

ERBSEN

sind eine proteinreiche Basis für Erbsendrink sowie andere vegane Alternativen zu tierischen Milchprodukten.



LUPINEN

sind im Supermarkt als Lupinendrink, als veganer „Frischkäse“, „Joghurt“ und als veganes Eis vertreten.

HAFER

macht sich wegen seines milden Geschmacks vor allem als Basis für Haferdrink, veganen „Joghurt“ und veganes Eis gut.

KOKOS

ist zum einen die Basis für Kokosnussdrink und zum anderen eine häufige Zutat von pflanzlichem „Käse“.

CASHEW-KERNE

sind die Basis für Cashewdrink, ergeben aber auch köstlichen veganen „Mozzarella“.

HEFE-FLOCKEN

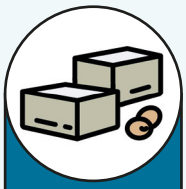
geben veganem „Käse“ nicht nur einen würzigen Geschmack, sondern binden auch Soßen.

TAPIOKA-STÄRKE

verleiht selbstgemachtem veganem „Mozzarella“ die perfekte, gummiartige Konsistenz.

GEMÜSE & KNOLLEN

wie Möhren und Kartoffeln ergeben mit Hefeflocken eine leckere „Käse“soße.



TOFU

verwandelt sich in Kombination mit einer würzigen Marinade in einen leckeren pflanzlichen Ersatz für tierischen Feta.

SEIDENTOFU

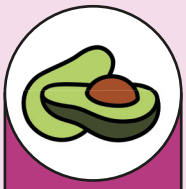
bietet mit seiner quarkähnlichen Konsistenz und seinem neutralen Geschmack die perfekte Basis für viele Desserts.

AGAR AGAR

ist der pflanzliche Ersatz für Gelatine, bindet selbstgemachte vegane Käse-Alternativen und macht sie schnittfest.

KOKOSFETT

ist sowohl bei der Zubereitung von Desserts sowie beim Braten eine geeignete und leckere Alternative für tierische Butter.



AVOCADO

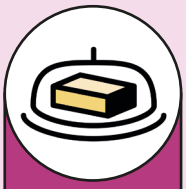
überzeugt beim Backen durch ihre cremige, fetthaltige Konsistenz. Als Aufstrich ist sie ein toller Ersatz für Butter.

ERDNUSS-BUTTER

ersetzt beim Backen Butter und kann beim Kochen zum Anbraten von Gemüse dienen.

TAHINI

hat ähnlich wie Erdnussbutter einen hohen Fettgehalt und ersetzt deshalb Butter beim Backen und beim Anbraten.



VEGANE „BUTTER“

ist in allen Super- und Biomärkten erhältlich und ähnelt tierischer Butter.

PFLANZEN-ÖL

ist vor allem beim Braten geeignet. Olivenöl kann auch auf Brot mit Tomaten punkten.

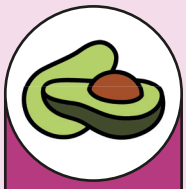
Vegane Rezepte, Inspirationen und Tipps gibt es unter

WEILJEDEMAHLZEITZÄHLT.DE

DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND

Icons © Noun Project/Alba de la Herrán; Anthony Bossard; Arto Lereh Saraga; Arya Icons; Blair Adams; dDara; Eucalyp; Febrian Hidayat; Hayashi Fumihiro; Icons Producer; Iyikon; Maria; N.Style; Pike Picture; rendicon; Shirley Hernández Ticona;

ERSATZ FÜR EIER



AVOCADO

ersetzt im Kuchen sowohl Butter als auch Eier und ist kombiniert mit Kala Namak ein köstlicher Brotaufstrich.

BANANE

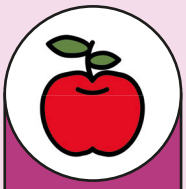
verleiht Desserts einen süßen Geschmack und bindet gleichzeitig den Teig von Kuchen, Waffeln und anderen Desserts.

LEINSAMEN

entwickeln gemahlen und mit Wasser verrührt eine geleeartige Konsistenz, die zum Binden beim Backen verwendbar ist.

CHIASAMEN

reagieren gemahlen ebenso wie Leinsamen auf Wasser und ergeben auch ein Bindemittel für Kuchen und Desserts.

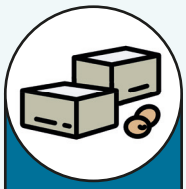


APFELMUS

verfügt über einen neutralen Geschmack, bindet Kuchen und Desserts und verleiht ihnen eine fluffige Konsistenz.

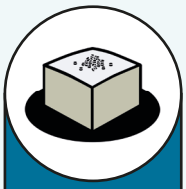
KÜRBIS

verwandelt sich gekocht und püriert in Kombination mit Kala Namak in eine köstliche Alternative zu Spiegelei.



TOFU

ersetzt beim Backen als Bindemittel Eier und ergibt mit Kala Namak sowie Kurkuma gewürzt ein tolles Frühstück.



SEIDENTOFU

ersetzt Eier in veganen „Quiches“ und ergibt dank der puddingähnlichen Konsistenz eine geeignete Basis für Desserts.

AQUA FABA

ist das Kochwasser von Kichererbsen und ergibt aufgeschlagen eine perfekte Alternative zu Eischnee.

KICHER-ERBSEN-MEHL

ergibt mit wenigen Zutaten köstliches veganes „Omelette“.

SOJAMEHL

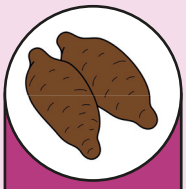
verfügt über ähnliche bindende Eigenschaften wie Kichererbsenmehl, ist aber geschmacksneutral und universeller einsetzbar.

EI-ERSATZ-PULVER

ist in Super- sowie Biomärkten erhältlich und beim Kochen und Backen einsetzbar.

JOHANNIS-BROTKERN-MEHL

bindet stark und ist vor allem in Biomärkten gut erhältlich.



PFEIL-WURZEL-STÄRKE

ist ein gutes Bindemittel und in Biomärkten erhältlich.

TAPIOKA-STÄRKE

bindet Teig nicht nur wunderbar, sondern verleiht ihm eine gummiartige Konsistenz.

SPEISE-STÄRKE

wird auch Maisstärke genannt und ist zum Binden, Panieren und Frittieren geeignet.

KALA NAMAK

wird auch als Schwarzes Salz bezeichnet, das beispielsweise Tofu ein Ei-Aroma verleiht.

KURKUMA

ist in Pulverform neben Kala Namak eine wichtige Zutat für pflanzlichen Rührtofu und leckeres veganes Spiegel„ei“.

Vegane Rezepte, Inspirationen und Tipps gibt es unter

WEILJEDEMAHLZEITZÄHLT.DE

DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND

Icons © Noun Project/Aripatut Dasuki; Azam Ishaq; dDara; Funtasticon; Econceptive; Hayashi Fumihiro; Icongeek26; Made x Made Icons; monkik; N.Style; Oleksandr Panasovskyi; Pike Picture, Sam Designs; Shirley Hernández; Smashicons;Vector Place; Visual Glow; Webtechops LLP; Zohaib Bajwa

VEGANE SÜßUNGSMITTEL

RAFFINIERTER ZUCKER

ist meist vegan, ob Knochenkohle verwendet wurde, muss aber nicht angegeben werden.

ROHROHRZUCKER

ist ungefiltert und somit vegan. Der karamellige Geschmack ist lecker in Tee und Kaffee.

RÜBENZUCKER

entstammt der Zuckerrübe, die neben dem Zuckerrohr eine der Hauptquellen von Zucker ist.

KOKOSBLÜTENZUCKER

wird aus dem Blütenstand der Kokospalme gewonnen.

VEGANER „HONIG“

lässt sich aus Blüten wie zum Beispiel Löwenzahn gewinnen und süßt Tee und Desserts.

AGAVENDICKSAFT

ist eine beliebte Alternative zu Bienenhonig und süßt Tee, Müsli und Desserts.

AHORNSIRUP

ist in Kanada ein beliebtes Topping für Pancaskes, aber auch variabel einsetzbar.

DATTELN

verleihen Desserts oder Pralinen in getrockneter Form nicht nur ein süßes Aroma, sondern eine tolle Konsistenz.

ZUCKERRÜBENSIRUP

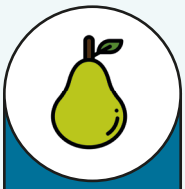
eignet sich wegen der flüssigen Konsistenz als Topping.

REISSIRUP

ist ähnlich wie Agavendicksaft eine unaufdringliche Alternative zu Honig und im Kaffee oder Tee und beim Backen einsetzbar.

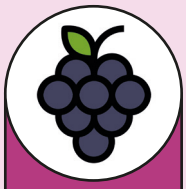
APFELSÜßE

besteht aus eingedickten Äpfeln und ist eine flüssige sowie leckere Alternative zu herkömmlichem Zucker und Honig.



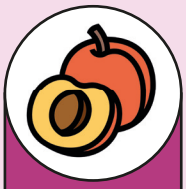
BIRNENDICKSAFT

ist ein aus Birnen eingedickter Saft, der zu Müsli und verschiedenen Desserts passt.



TRAUBENSÜßE

ist ein aus Traubenzucker und Wasser hergestellter Dicksaft, der vielfältig einsetzbar ist.



APRIKOSEN

verfeinern Desserts und Kuchen in getrockneter Form mit ihrer Fruchtsüße und sind statt Zucker verwendbar.

PFLAUMEN

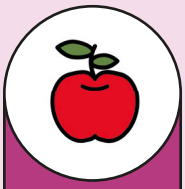
sind in getrockneter Form in Supermärkten erhältlich und bereichern Kuchen mit ihrem süßen Geschmack.

FEIGEN

verfügen ähnlich wie Aprikosen und Pflaumen getrocknet über einen süßen Charakter und sind lecker in Desserts.

ROSINEN

sind eine beliebte Zutat in Desserts wie Mohn- oder Apfelkuchen und können auch statt herkömmlichem Zucker süßen.



OBST

ist allgemein eine wunderbare Zutat, um Kuchen, Pudding und Co. mit der natürlichen Fruchtsüße zu verfeinern.

Vegane Rezepte, Inspirationen und Tipps gibt es unter

WEILJEDEMAHLZEITZÄHLT.DE

DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND

Icons © Noun Project/Amethyst Studio; Aripatut Dasuki; Atif Arshad; Azam Ishaq; Boris; Edwin PM; Haca Studio; Icons Producer; J703; Ladalle CS; Podgornaia Elena; Revana Dera; Supanut Piyakanont; Tippawan Sookruay; Veremeya; Vineta Rendon;