

MARTINA KITTLER

# EXPRESSKOCHEN VEGAN

Auf die Plätze, fertig, satt!

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## 1 ÖLE UND FETTE

Der Austausch von Butter ist einfach: Mit rein pflanzlicher Margarine, Kakaobutter oder Kokosfett lassen sich Speisen

anbraten, dünsten und backen. Natürlich eignen sich auch Pflanzenöle wie Oliven-, Raps- und Erdnussöl.

## 2 PFLANZENMILCH

Im gut sortierten Supermarkt und im Bioladen gibt es viele Alternativen zu Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch: Soja-, Reis-, Dinkel-, Hafer- und Hanfdrinks. Sie ersetzen die Milch im Müsli, beim Kochen oder Backen und im Kaffee. Mandel- und Kokosdrinks haben einen starken

Eigengeschmack und sind eher für Süßspeisen und Desserts verwendbar.

### 3 PFLANZENSAHNE

Pflanzliche Sahne aus Soja, Hafer, Reis oder Kokos ist perfekt zum Verfeinern und Andicken. Soll ein Sahnetupfer das Dessert krönen? Dann nehmen Sie eine Vegansahne, die sich aufschlagen lässt.

### 4 SOJAJOGHURT

Mittlerweile hat fast jeder

Supermarkt Sojajoghurt im Kühlregal stehen, naturbelassen oder mit Fruchtzusätzen. Erst testen: Manche Naturjoghurts schmecken nicht neutral, sondern leicht süßlich.

## 5 TOFU, SEITAN & CO.

Bei der Suche nach Fleischalternativen stößt man schnell auf Tofu. Der wird aus Sojabohnen gemacht und findet sich in der Kühltheke von Bioläden in vielen

Geschmacksrichtungen und unterschiedlicher Konsistenz. Weitere eiweißreiche Produkte finden Sie in [≥](#). Alles bekommt man heute in Bio-Qualität, ebenso Fertigprodukte - von der Bratwurst über Schnitzel bis hin zu wurstähnlichen Aufstrichen.

## 6 ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

Wer auf weißen Zucker verzichten möchte und ein neutrales Süßungsmittel