



Die besten veganen Ersatzprodukte

Für deine Umstellung auf eine pflanzliche Ernährungsweise

Der Umstieg von einer vegetarischen oder gar mischköstlichen Ernährungsweise auf eine rein pflanzliche, vegane Ernährung stellt dich vor eine Herausforderung? Du hast Sorge, dass du von nun an auf einige geliebte Lebensmittel oder Produkte verzichten musst? Das können wir gut verstehen, denn an diesem Punkt standen viele von uns auch schon. Mittlerweile gibt es so viele leckere pflanzliche Alternativen, die monatlich die Supermärkte und Bioläden erobern, dass es schwerfällt, die Fülle überhaupt noch zu überblicken.

Wenn du unseren Artikel zur vegetarischen Ernährung gelesen hast, weißt du auch, was für einen Unterschied es machen wird, wenn du von nun an mehr pflanzliche Lebensmittel in deinen Ernährungsplan aufnimmst. Mit dem vielfältigen Angebot wird es nicht nur besonders viel Freude

machen, neue Produkte zu testen, auch geschmacklich wird mit großer Sicherheit einiges für dich dabei sein. Um dir die Suche nach den besten Produkten zu erleichtern, haben wir hier einen kleinen Einkaufsguide für dich zusammengestellt. Hier findest du diejenigen Inhaltsstoffe, die die besten veganen Ersatzprodukte für uns ausmachen.

Dabei werden wir keine Markennamen nennen, sondern nur auf die Zutaten eingehen, die unserer Meinung nach das Produkt so besonders und lecker machen. Mit welcher Marke du am Ende sympathisierst und welche deinen Geschmack trifft, bleibt somit noch ganz dir überlassen.

Wir sagen übrigens nicht, dass diese Alternativen gesund seien. Sie sollten weder täglich auf deinem Speiseplan stehen noch den Großteil deiner Ernährung ausmachen. Sie sind

wunderbare Ergänzungen zu einer pflanzlichen Ernährungsweise, die auf vollwertigen und naturbelassenen Lebensmitteln basiert.

Sie bieten dir eine Vielfalt, die du für eine erfolgreiche Umstellung gut und gerne nutzen kannst. So kannst du auch bei Grillparties oder gemeinsamen Abenden mit Freunden und Familie etwas Köstliches haben, anstatt nur mit Gemüsespießen vorlieb nehmen zu müssen – wobei man auch diese ganz lecker zubereiten kann.

Genieße sie und teste dich durch das vielfältige Angebot, aber bedenke, dass die Inhaltsstoffe, auch wenn sie noch so vegan sind, nicht immer auch so gesund sind.

Pflanzliche Milch-, Joghurt- und Quark- Alternativen

Aufgeschäumte Milch im Kaffee, Milch für deine Cerealien, Joghurt mit süßem Obst oder ein leckerer selbstgemachter Kräuterquark: Tatsächlich gibt es all das auch in der rein pflanzlichen Version:

Milch Alternativen

Die pflanzlichen Milchalternativen verdrängen immer mehr die Kuhmilch in den Kühlschränken vieler Menschen. Die Sorten, die wir im folgenden hier auflisten, findest du in jedem gut sortierten Supermarkt oder im Bioladen. Unter ihnen findest du auch Barista-Milchsorten, die sich besonders gut aufschäumen lassen. Mit ihnen kannst du exzellenten Cappuccino & Latte Macchiato erzeugen. Achte auf gesüßte und ungesüßte Pflanzendrinks, je nachdem ob du es lieber herzhafter oder süßer haben möchtest.

HAFERMILCH:



- Meist ungesüßt (von Natur aus reichlich süß).
- Etwas dickflüssiger und schmeckt uns am besten in Kaffee.
- Die Barista-Variante lässt sich sehr gut aufschäumen.
- Auch zum Backen eignet sich Hafermilch gut.

SOJAMILCH:

- Deutlich herber als Hafermilch.
- Gesüßt schmeckt sie uns besser.
- Da sie leicht dickflüssig ist, eignet sie sich gut für Kaffee oder Müsli.
- Die Barista-Variante lässt sich wunderbar aufschäumen und der Schaum bleibt lange bestehen.
- Ungesüßt eignet sie sich auch gut zum Kochen herzhafter Gerichte.

SOJAMILCH:

- Deutlich herber als Hafermilch.
- Gesüßt schmeckt sie uns besser.
- Da sie leicht dickflüssig ist, eignet sie sich gut für Kaffee oder Müsli.
- Die Barista-Variante lässt sich wunderbar aufschäumen und der Schaum bleibt lange bestehen.
- Ungesüßt eignet sie sich auch gut zum Kochen herzhafter Gerichte.

HAFER-SOJA-MILCH:



- Diese Kombination schmeckt aufgrund des Hafers von Natur aus süßlich.
- Die Barista-Variante ist ideal zum Aufschäumen. Schmeckt hervorragend im Kaffee und
- der Schaum hält länger und sieht köstlich aus.
- Auch zum Backen und Kochen kannst du sie wunderbar einsetzen.

MANDELMILCH:

- Ungesüßt hat diese Pflanzenmilch eine leicht nussige Note.
- Für unseren Geschmack ist sie für Kaffee etwas zu wässrig.
- Manch einer bevorzugt jedoch die Mandel-Barista-Variante, die sich für den Kaffee gut aufschäumen lässt.

CASHEWMILCH:

- Für Kaffee würden wir sie dir nicht empfehlen.
- Sie eignet sich eher für Müsli oder Porridge.
- Generell gehört sie nicht zu unseren Favoriten und ist außerdem relativ kostspielig. Aber wer weiß: Vielleicht ist sie genau die Milch für deinen Geschmack.

HASELNUSSMILCH:

- Für Kaffee würden wir sie dir nicht empfehlen.
- Sie eignet sich eher für Müsli oder Porridge.
- Generell gehört sie nicht zu unseren Favoriten und ist außerdem relativ kostspielig. Aber wer weiß: Vielleicht ist sie genau die Milch für deinen Geschmack.

KOKOSMILCH:

- Hier handelt es sich meist um ein Soja-Kokos-Gemisch, das sich von der reinen Kokosmilch aus der Konserve deutlich hinsichtlich der Konsistenz unterscheidet.
- Wer den Kokos-Geschmack gerne mag, für den eignet sich auch eine Barista-Variante wunderbar für den Kaffee.
- Der Kokosschaum hält besonders lange und ist sehr dicht.
- Die Milch eignet sich für uns am besten für Smoothies und Müsli.

REISMILCH:

- Von Natur aus sehr süß, eher dünnflüssig bis wässrig.
- Für Kaffee ist sie unserer Meinung nach nicht geeignet.
- Zum Kochen oder Backen kann man sie schon eher einsetzen.

REIS-KOKOS-MILCH:

- Dank der Kokosmilch ist dieser Pflanzendrink weniger wässrig.
- Von Natur aus ist die Kombination schön süß und besonders gut für Smoothies geeignet.
- Im Kaffee hat sie uns nicht so überzeugt.

QUINOA-REIS-MILCH:

- Sie ist bei einer Gluten-Unverträglichkeit eine gute Milch-Alternative.
- Die Reismilch ist zusammen mit dem Quinoa auch nicht so wässrig wie die pure Reismilch.
- Wir bevorzugen sie dennoch in Smoothies, Shakes und Müsli, statt in Kaffee.

DINKELMILCH:

- Von Natur ist die Milch leicht süßlich und etwas dickflüssiger.
- Am besten eignet sie sich zum Kochen und Backen.
- Für Kaffee eher nicht zu empfehlen.

ERBSENMILCH:

- Schmeckt uns einfach nicht, so ehrlich sind wir hier.

LUPINENMILCH:

- Mit ihr kennen wir uns noch nicht aus.

JETZT KANNST DU LOSLEGEN:

Teste dich gerne durch das vielfältige Pflanzenmilch-Sortiment. Übrigens kann es auch sein, dass dir die Sojamilch einer Marke gar nicht schmeckt, während dir die Sojamilch einer anderen Marke richtig gut schmecken kann.

Mit unseren Empfehlungen zu Geschmack und Verwendungsweise der Milchsorten kannst du eine informierte Wahl treffen.



Joghurt- & Quark-Alternativen

Das Sortiment der Joghurt-Alternativen bietet ebenfalls eine enorme Vielfalt. Denn die Basis bilden wie bei der Pflanzenmilch auch Kokos, Soja, Hafer, Mandel, Cashew und Lupinen. Deine Auswahl ist auch hier ganz davon abhängig, ob du es süß, natürlich oder zusätzlich mit Frucht, Schokolade oder anderen Geschmacksrichtungen bevorzugst.

JOGHURT & QUARK (UNGESÜSST):



Wir empfehlen dir die Soja-Varianten. Sie sind cremig und mit der Skyr-Variante hast du eine tolle Quark-Alternative, mit der du süßen Quark mit Früchten genauso wie herzhaften Quark der Dip mit frischen Kräutern und Gewürzen wie beispielsweise Curry herstellen kannst.

JOGHURT & QUARK (GESÜSST):

Wie bei Kuhmilch- oder anderen Tiermilch-Produkten sind auch die meisten pflanzlichen Joghurts mit Zucker gesüßt. Aber es gibt viele Soja- Joghurts mit Früchten, die ganz ohne Zucker auskommen und die wir dir sehr empfehlen können. Auch Hafer- und Mandel-Alternativen gibt es ohne zusätzlichen Zucker. Der Cashew-Joghurt hingegen schneidet für uns geschmacklich gar nicht gut ab. Er hat eine zu strenge eigene Note und riecht leicht "muffig". Lupinen-Joghurts gibt es ebenfalls in vielen verschiedenen Sorten. Sogar Stracciatella wartet im Kühlregal auf dich. Allerdings ist der Zuckergehalt in den Lupinen-Sorten vergleichsweise hoch. Ausnahmen sind natürlich erlaubt, aber wir raten dir zur gesünderen und zuckerärmeren Variante.

Für süßere oder besondere Geschmacksrichtungen können wir dir **Kokos-Joghurt** empfehlen. Aufgrund des natürlich höheren Fettgehalts sind sowohl Joghurt als auch Quark besonders cremig und für süße Speisen wie Desserts oder fluffige Tortencremes bestens geeignet. Für herzhaftere Dips eignen sich diese Kokos -Alternativen aufgrund des exotischen Eigengeschmacks jedoch nicht.



DEINE PRÄFERENZEN SIND GEFRAGT:

Je nachdem, worauf du Lust hast oder für welches Rezept du Joghurt oder Quark benötigst, kannst du dich immer wieder neu entscheiden. Heute Kartoffeln mit Kräuterquark? Kein Problem: Der Soja-Skyr wird dich mit Sicherheit überzeugen. Morgen zum Frühstück ein frischer Joghurt zu deinem Müsli? Probier es mal mit einem Klecks Kokosjoghurt.

Auch auf Pfannkuchen oder Waffeln passt perfekt ein Löffel vom Vanille-Soja-Skyr. Der ist schön cremig und schmeckt super lecker. Und das Beste: Mit dem Skyr lässt sich sogar ein Käsekuchen backen.



Sahne & Schmand-Alternativen

Du möchtest ein fluffiges Mousse als Dessert zubereiten oder Schlagsahne für den Sonntagskuchen machen? Oder du benötigst einen Sahneersatz für eine cremige Sauce wie bei einem Curry? Dann gibt es auch hier das jeweilige pflanzliche Pendant.

SOJASAHNE:

Die Sojasahne gibt es mittlerweile in der "Vollfett-Variante" und als "Light-Version". Beide eignen sich hervorragend zum Kochen. Da sie einen ganz leicht süßlichen Geschmack haben, kommt es hier auf die richtige Würze an. Salz, Pfeffer, etwas frischen Zitronensaft und andere Gewürze deiner Wahl wie beispielsweise Curry machen eine superleckere Sauce. Wenn du Lust auf eine Käsesauce hast, dann kannst du mit den pflanzlichen Sahne-Alternativen und Hefeflocken (in der Drogerie, im Supermarkt oder auch im Bioladen erhältlich) eine käsige Sauce anrühren.

PFLANZLICHE SAHNE ZUM AUFSCHLAGEN:

Auch Schlagsahne für Tortencremes, Mousse oder Sahne zum Eis, Kuchen oder andere Desserts gibt es in der pflanzlichen Version. Und die lässt sich genauso wunderbar aufschlagen wie die Sahne aus Kuhmilch. Ob du sie in bereits gesüßter oder ungesüßter Variante kaufst, ist ganz dir überlassen. Sie basieren auf Pflanzenfett und Stabilisatoren.

Klar, klingt erstmal nicht besonders lecker und schon gar nicht gesund – allerdings kommt die ungesüßte Variante mit 43 Prozent weniger Kalorien als übliche Milchsahne daher und hat einen Fettgehalt von nur 30 Prozent. Und sie schmeckt wirklich lecker.

Ein bio-veganes Schlagsahne-Pulver bietet eine noch deutlich fettärmere Variante. Dieses Pulver (bestehend aus Puderzucker, Tapiokastärke und einigen natürlichen Verdickungsmitteln) lässt sich leicht mit einigen Löffeln Pflanzenmilch aufschlagen. Die vermutlich gesündeste Version, wenn es um Schlagsahne geht.



Eine Schlagsahne-Version, die auch sehr bekannt ist, besonders bei der Herstellung von Dessert-Cremes und Torten ist die **"Whipped Cream"**, **Schlagsahne aus Kokosmilch**. Kokosmilch und Kokosfett bilden hier die Basis. Erbseneiweiß und einige Verdickungsmittel sorgen hier für die typische Sahnekonsistenz beim Aufschlagen. Wenn du eine Vorliebe für die cremige Kokosnote hast, dann ist das sicher deine Pflanzensahne.



Käse Alternativen

Ohne Käse ohne dich, richtig? Das kennen wir nur zu gut. Warum es vielen Menschen so ergeht, hast du ja bereits in unserem Artikel nachlesen können. Aber keine Sorge: Auch beim Käse gibt es mittlerweile so viele verschiedene vegane Sorten. Du wirst Augen machen, wenn du sie zum ersten Mal testest.

KÄSE AUF MANDEL-BASIS:



Hier gibt es wirklich tolle Käsesorten aus Mandeln. Milder Gouda, würziger Gouda, Gouda mit Kräutern, Paprika & Pfefferkörnern, Cheddar-Art oder auch milder Butterkäse. Mit was du deine Pizza oder den Auflauf überbacken kannst? Auch dafür gibt es Reibekäse auf Mandelbasis. Der schmilzt, wird leicht braun und am Ende knusprig. Natürlich ganz davon abhängig, wie lange du ihn im Ofen lässt.

KÄSE AUF KOKOSÖL-BASIS:

Dieser Käse gehört eher nicht zu unseren Favoriten. Er hat aufgrund des Kokosöls immer einen leicht süßlichen Geschmack. Aber auch diesen Käse gibt es mittlerweile in vielen verschiedenen Variationen. Auch eine Cheddar-Variante gibt es bereits. Das Gute an dem Käse: Er schmilzt hervorragend, sodass du herzhaftere Gerichte gut überbacken kannst.

KÄSE AUF CASHEW-BASIS:



Auch wenn die Cashew uns bei den pflanzlichen Milch- und Joghurt-Alternativen geschmacklich leider gar nicht überzeugen konnte – hat uns die Cashew für Käse auf jeden Fall überzeugt. Aus ihr lässt sich nämlich super cremiger Käse herstellen. Ob Camembert oder würziger Käse, mit Kräutern der Provence umhüllt, Cashewkäse gehört definitiv zu unseren Favoriten. Schau dich im Bioladen unbedingt mal im Kühlregal danach um. Auch wenn er etwas mehr kostet, den kann man sich definitiv mal gönnen. Du wirst es nicht bereuen.



KÄSESORTEN À LA FETA (SCHAF- UND ZIEGENKÄSE):

Auch diese Varianten gibt es schon. Da haben wir auch ganz klar einen Favoriten. Er ist auf Kokosöl-Basis hergestellt und schmeckt einfach unglaublich lecker. Einen so cremigen Käse, der so nach dem typischen Weichkäse schmeckt, haben wir bisher sonst noch nicht finden können. Vor allem auf Brot oder im Salat ist er ein absoluter Genuss.

Wobei es noch eine Variante gibt, die nah an ihn herankommt und etwas milder im Geschmack ist. Wenn du es also nicht so ziegig magst, dann ist der Weichkäse auf Mandelbasis sicher etwas für dich. Zum Überbacken ist er eher geeignet als der auf Kokosöl-Basis. Er bleibt fest und krümelig, während der auf Kokosöl-Basis ziemlich zerläuft und eher flüssig wird.

FRISCH- UND SCHMIERKÄSE:

Hier ist die Auswahl besonders groß. Von Mandel über Cashew-Basis, mit und ohne Kräutern, Tomate, Curry oder anderen Gewürzen – hier entscheiden allein dein Geschmack und deine Vorlieben.

MOZZARELLA-VARIANTEN:

Bei diesen Varianten sind wir ganz ehrlich: Hier hat uns keine bisher überzeugen können. Weder in Konsistenz noch in Geschmack erreichen sie das, was sie versprechen. Hier müssen wir wohl noch abwarten, bis es jemand besser macht.

Auch hier gilt: Probieren geht über Studieren! Sieh es als kleine Entdeckungstour an.

Fleisch- & Wurst-Alternativen:

Mittlerweile hat fast jeder Wursthersteller auf die wachsende Nachfrage nach pflanzlichen Produkten reagiert. So gibt es von Salami, Schinken, Fleischwurst bis zur Teewurst eigentlich für jede herkömmliche Wurstsorte eine Alternative. Und sie überzeugen uns fast alle. Hier und da gibt es Abstriche in Konsistenz oder Würze, aber die meisten Produkte schmecken sehr gut.

Die, die uns am meisten überzeugt haben, sind entweder die auf Weizen- oder Erbsen-Basis.

GRILLWÜRSTCHEN:

Hier gibt es enorme Unterschiede, vor allem bei der Konsistenz. Unsere Favoriten sind die Produkte auf Erbsen-Basis. Sie sind super gut gewürzt, haben sogar eine Bratwurst-Haut und sind knackig. Aber auch die üblichen Tofu-Würstchen können richtig gut schmecken.

Unser Tipp: Achte hier am besten auf eine Kombination aus Tofu und Seitan. Seitan aus Weizeneiweiß sorgt für die typisch zähe Fleischkonsistenz und macht das langweilige Tofu-Würstchen zu einer leckeren Grill-Alternative.

STEAK-ALTERNATIVEN:

Auch hier gibt es jede Menge Alternativen. Vor allem die Konsistenz spielt eine große Rolle bei der Beurteilung der Varianten. Denn für die einen muss es etwas zäher sein, während es für die anderen zart sein soll. Vegane Steaks gibt es mittlerweile aus Weizeneiweiß (Seitan), Sojaweiweiß (Tofu), Lupinen (eine Hülsenfrucht) und Erbseneiweiß. Wir empfehlen auf jeden Fall eine Mischung aus zwei dieser Basiszutaten. Aber nicht nur die Grundzutaten sind entscheidend, auch die Marinade entscheidet über den Geschmack.

BURGER-PATTIES:

Die besten Burger-Patties bestehen für uns eindeutig aus Erbseneiweiß. Und das Beste an ihnen: Wenn du Unverträglichkeiten gegen Soja oder Weizeneiweiß hast, dann sind diese Patties definitiv das Richtige für dich. Das Erbseneiweiß sorgt auf jeden Fall für eine tolle Konsistenz. Mit Rote Bete

eingefärbt, haben sie auch die typisch "blutige" Farbe, wie du sie von einem herkömmlichen Fleisch-Patty kennst.

HACKFLEISCH-ALTERNATIVEN:

Bei kaum einem anderen Produkt gibt es mittlerweile so viele verschiedene Varianten. Das Angebot reicht von Soja-Granulat zum selber einweichen und anschließendem Anbraten bis hin zur gekühlten Hackfleisch-Alternative aus der Packung, das fertig gewürzt ist.

Wenn du absoluter Fleischfan bist oder warst, dann raten wir dir übrigens zum fertigen Hackfleisch-Produkt aus dem Kühlregal, das du nur noch anbraten musst. Das Sojagranulat schmeckt von Natur aus fade und ist vielleicht eher etwas für Fortgeschrittene, was die Zubereitung und die Würze angeht. Wir mögen auch dieses gerne und es ist im Vergleich zur gekühlten Fertigvariante (auch wieder aus Erbseneiweiß und Erbsenfasern) deutlich gesünder, was die Inhaltsstoffe angeht. Wenn du jedoch Hackfleisch erwartest, dann wird dich das Fertigprodukt aus dem Kühlregal sicher nicht enttäuschen

Fisch-Alternativen:

Auch veganen "Lax" gibt es bereits. Er basiert auf Erbsenprotein, Karottenfasern und viel pflanzlichem Öl. Das typisch fischige Aroma erhält er aus zugesetzten Algen und Tang. Räucheraromen sorgen außerdem für den für Räucherlachs typischen Geruch und Geschmack.

Auch Thunfisch haben wir gefunden. Er besteht ebenfalls aus Erbsen- und Weizenprotein, verschiedenen Aromen und Algenextrakten. Ihn gibt es sogar aus der Dose in Olivenöl. Dieser Thunfisch besteht allerdings aus Soja und bringt Thunfisch-Liebhaber angeblich zum Schwärmen.

Panierten Fisch wie Fischstäbchen gibt es auch im Kühlregal. Auch pflanzliche Fischstäbchen haben ähnlich wie herkömmliche Fischstäbchen nicht viel mit dem typischen Fischgeschmack zu tun. Wir sind bisher noch nicht so überzeugt von den Fischalternativen und können deshalb nur sagen: Teste selbst!



Eier-Alternativen

Du liebst Rührei am Wochenende zum Frühstück? Dann kannst du dir mit Naturtofu, Schnittlauch, etwas Pflanzenmilch und Kalanamak Salz (ein Salz, das nach Schwefel schmeckt) selbst ein Rührtofu zaubern.

REZEPT:



Alles, was du für ein leckeres Rührtofu benötigst, ist Naturtofu (200g), 1 Zwiebel oder ein Bund Lauchzwiebeln, Pflanzenmilch mind. 100ml (je nach gewünschter Konsistenz aber auch mehr), Schnittlauch, Kalanamaksalz und Kurkumapulver.

1. Zerkrümel zuerst den Naturtofu entweder mit einer Gabel oder einfach mit deinen Händen in einer Schüssel.
2. Schneide die Zwiebel oder das Bund Lauchzwiebeln klein. Gib etwas Rapsöl in eine Pfanne und brate die Zwiebeln an.
3. Wenn die Zwiebeln leicht angebraten sind, gib den Tofu und die Pflanzenmilch hinzu.
4. Würze mit Salz und Pfeffer und gib dann zunächst eine Messerspitze von dem Kalanamaksalz hinzu. Bevor du großzügiger damit würzt, schmecke die Mischung erst ab. Man kann schnell zu viel von dem Schwefelsalz verwenden.
5. Hast du die richtige Würze gefunden, gib auch Kurkuma dazu, sodass das Rührtofu eine eiähnliche Farbe annimmt. Der Kurkuma-Geschmack sollte dabei eher dezent im Hintergrund bleiben.
6. Zuletzt gibst du Schnittlauch hinzu und rührst nochmal ordentlich um.
7. Genieße den Rührtofu pur, als Beilage oder auf einem Brot.



Aufstriche (herzhaft)

Aufstriche aus Gemüse und Hülsenfrüchten gibt es zwar schon länger, aber mittlerweile gibt es in dem Bereich kaum eine Sorte oder einen Geschmack, den es nicht gibt. Von **Linse-Curry**, **Paprika-Cashew**, **Linse-Balsamico**, Lauchzwiebel-Meerrettich bis hin zu Zwiebelschmalz, Mango-Papaya und Aubergine-Kräuter, werden alle Kombinationen und Vorlieben bedient.



Unser Tipp: Unbedingt aufs Etikett schauen und die Inhaltsstoffe genauer studieren. Denn viele von ihnen sind echte Fett-Fallen und bestehen zum großen Teil aus Sonnenblumenöl. Sie schmecken dadurch nicht nur relativ ähnlich, sondern sind nicht besonders gesund. Wir empfehlen dir, die Aufstriche mit Hülsenfrüchten wie Linsen oder Aufstriche mit Sonnenblumenkernen, statt dem reinen Öl. Und ansonsten: Testen und essen, was dir schmeckt.

Aufstriche (süß)

Die beliebte Schokocreme, die wir alle kennen, gibt es auch in vegan. Und ja, wenn für dich nichts an DIESE EINE Schokocreme herankommt, dann werden es die veganen Schoko-Varianten bei dir vermutlich schwer haben. Aber auch hier gibt es so viele unterschiedliche und wohlschmeckende Sorten. Zart-bitter-Varianten, nussiger, richtig schokoladig, eine Mischung aus allem, mit Zucker, ohne Zucker, mit Agavendicksaft gesüßt, mit Kokos gemischt – du siehst: Auch hier haben sich die Hersteller alle Mühe gegeben.

Neben Schoko-Aufstrichen sind aber auch **Nussmuse** sehr beliebt. Nur aus Nüssen wie Haselnüssen, Erdnüssen, Mandeln und anderen Nüssen oder Samen hergestellt, sind sie eine gesündere Alternative und trotzdem richtig cremig und ein leckerer Brotaufstrich. Je ausgefallener die Nüsse allerdings sind (Macadamia, Walnuss & Co.) desto teurer werden die Aufstriche allerdings auch. Wir empfehlen dir **Erdnuss- und Mandelmus** – und hin und wieder kann man sich auch das Haselnussmus gönnen. Zusammen mit Marmelade auf einem richtig guten Körnerbrot übrigens auch ein super Snack statt Kuchen.

Du magst es lieber fruchtig? Bis auf einige wenige Marmeladen sind fast alle Fruchtaufstriche mit Pektinen hergestellt. Das ist ein natürliches Bindemittel aus Äpfeln. Der meiste Gelierzucker ist heutzutage vegan, sodass nur noch sehr selten Gelatine in Marmeladen zu finden ist.

Unsere Empfehlung: Möchtest du ein wenig auf den Zuckergehalt schauen, dann wähle die Fruchtaufstriche mit 75 Prozent Fruchtgehalt. Sie enthalten viel von der Frucht und sind zusätzlich nur mit Agavendicksaft gesüßt. Unsere Lieblingssorte ist Mango oder die mit Waldbeeren.



Süßwaren

Die Kategorie, in der neben dem Käse vermutlich am meisten "gesündigt" wird: Süßigkeiten und Gebäck. Zu einem leckeren Stück von Omas selbstgebackenem Kuchen nein zu sagen oder ein Eis aus der Traditionseisdiele nebenan abzulehnen, fällt sehr schwer. Für deine Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung sind diese Anlässe gar nicht so entscheidend. Iss das Stück Kuchen von deiner Oma, triff dich auf ein Eis und genieße beides in vollen Zügen.

Es zählt das, was du tages für tag aus tust und nicht das, was einmal in ein paar Wochen vorkommt. Und dennoch zeigen wir dir, dass du immer die Wahl hast und dich auch auf solche Situationen vorbereiten kannst.

KUCHEN UND ANDERES SÜSSES GEBÄCK:

Wenn du nicht gerade ein Meisterbäcker bist, dann bist du entweder auf Freunde angewiesen, die gut und vegan backen können oder du schaust dich nach veganem Gebäck im Supermarkt oder Bioladen um. Denn dort gibt es mittlerweile auch eine ganz gute Auswahl. Vor allem Biobäckereien setzen immer mehr auf vegane süße Brötchen oder Backwaren wie Franzbrötchen, Zimtschnecken, Croissants, Brote und kleine Kuchen.

Donuts und Franzbrötchen gibt es auch in manch einem Discounter an der Backwaren-Theke. Kuchen und Muffins findest du oft auch abgepackt im Regal. Die können wir nicht unbedingt empfehlen. Die Zutatenlisten sind sehr lang und nach unserem Geschmack ist das Gebäck auch meist zu ölig und süß. Kekse findest du in allen Geschmacksrichtungen sowohl beim Discounter als auch in der Drogerie um die Ecke. Die Doppelkekse mit Dinkelmehl mögen wir besonders gerne. Aber auch die Haferkekse mit Schokolade sind eine kleine Sünde wert.

Unser Tipp: Schau dich nach Cafés in deiner Umgebung um und finde heraus, ob sie eine vegane Kuchen Auswahl haben. Vielleicht lebst du in einer größeren Stadt und findest sogar ein rein veganes Café. Immer mehr Cafés haben mittlerweile nicht nur eine Auswahl verschiedener pflanzlicher Milchalternativen, sondern bieten zum Kaffee auch leckeren veganen Kuchen an. Im Bioladen oder Reformhaus solltest du auch fündig werden. Und ansonsten: Backe selbst. Es ist überhaupt nicht schwer. Und es gibt ganze Regale voller veganer Backbücher! Manch einer hat das Backen erst für sich entdeckt, seit er vegan ist – wir kennen da wen.

Herzhaftes Gebäck

Brötchen, Brot, Pizza, Flammkuchen, Wraps ... dir fallen sicher noch andere Sachen ein, auf die du nicht verzichten möchtest. Und das musst du zum Glück auch nicht. Im Supermarkt kannst du nach dem V-Label Ausschau halten und dich auf der Verpackung nach der Zutatenliste erkundigen.

Bei vielen Bäckern sind die Backwaren oftmals schon als vegan gekennzeichnet. Ansonsten kannst du nachfragen oder in Ordnern nach den Zutaten schauen. Dort sind auch für Allergiker alle Hinweise aufgeführt. Auch im Supermarkt an den Backwaren-Theken sind die einzelnen Zutaten meist aufgelistet.

Unser Tipp: Bevorzuge Vollkorn-Gebäck und bediene dich an Backwaren, die nur aus wenigen Zutaten bestehen. Maltodextrin, Aromen, Geschmacksverstärker oder andere E-Stoffe haben in Backwaren nichts zu suchen. Milchpulver oder Molkeneiweiß ist übrigens ein Bestandteil, der vielen Lebensmitteln einfach so hinzugefügt wird. Nötig ist er in den meisten Fällen nicht. Ganz im Gegenteil, es ist eher ein Abfallstoff, der einfach noch verwertet wird.

Speiseeis

Wir machen es an dieser Stelle kurz: Es gibt unendlich viele verschiedene Eissorten. Ob milchig-cremig oder süß-säuerlich-fruchtig – du wirst ganz sicher dein Lieblingseis finden.

Speiseeis aus pflanzlichen Milchalternativen: Die Basis von veganem, cremigem Eis besteht meist aus Mandeln, Kokosnuss oder Hafer. Aber auch Eis auf Lupinen-Basis gibt es bereits. Unsere Empfehlung liegt eindeutig auf Mandelbasis. Dieses ist wirklich sehr cremig und ziemlich lecker. Du findest es mittlerweile in fast jedem Supermarkt.

Darunter sind vor allem besondere Sorten mit Erdnussbutter, Keksstückchen oder Schokoladen-Brownie-Fudge. Sicher kennst auch du die bekannte Eismarke, die sich immer wieder solche Sorten einfallen lässt. Wenn du diese magst, dann können die veganen Sorten auf jeden Fall mithalten.

Aber auch ganz einfache Sorten wie Vanille, Schokolade, Zitrone und Erdbeere gibt es als veganes Eis. Schau dich um und teste dich durch das Kühlregal.

Übrigens kannst du dir auch dein eigenes Eis herstellen, das sogar noch gesund ist und ganz ohne Zucker auskommt. Hier ist Schlemmen erlaubt.

REZEPT:



Du brauchst reife Bananen und einen Zipbeutel oder eine Vorratsdose. Schneide die Banane in Scheiben und friere sie für mindestens vier Stunden, am besten aber über Nacht ein. Die halten sich für einige Wochen im Gefrierfach, sodass du immer wieder auf sie zurückgreifen kannst. Achte darauf, dass du stets Bananen da hast und sie reifen lässt. So bildet sich ausreichend natürlicher Zucker und dein Bananeneis wird schön süß. Die gefrorenen Bananenscheiben kannst du dann im Mixer mit etwas Pflanzenmilch cremig pürieren.

Unser Tipp: Das Bananeneis ist übrigens sehr vielseitig: Du kannst Kakaopulver, Zimt, kleine Schokostückchen, klein gehackte Nüsse, Vanille oder Nussmus hinzufügen und hast ein komplett anderes Eis. Wenn du es lieber fruchtig magst, dann versuche es mal mit deinen Lieblingsbeeren, Zitronen- oder Orangensaft. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Schokolade / Schokoriegel

Für manche ist es der Käse, für dich die Schokolade, auf die du überhaupt nicht verzichten kannst? Wir kennen kaum jemanden, der die Nervennahrung nicht gerne isst. Aber auch Veganer gehen hier absolut nicht leer aus. Denn es gibt mehr Sorten als die Zartbitter-Variante.

Die gilt zwar immer noch als die Gesundeste, vor allem, je höher der Kakaoanteil ist, aber manchmal möchten wir doch eher die süßere Vollmilch-Variante haben. Und die gibt es auch!

SCHOKOLADE AUF HAFERMILCH-BASIS:

Diese gibt es in etlichen Varianten. Aufgrund der Hafermilch ist sie teilweise jedoch sehr süß. Hier kommt es aber auch auf andere Zutaten an. Ganze Nüsse, gehackte Nüsse, Nougat, Krokant, Keksstücke, Popcorn, Karamell, Meersalz oder einfach nur mit viel Kakao – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Auch weiße Schokolade gibt es aus Hafermilch.

SCHOKOLADE AUF REISMILCH-BASIS

Schokolade aus Reismilch ist sehr süß und schmilzt nicht so gut auf der Zunge. Wenn du sie zerkaust, ist sie eher bröckelig. Der vollmundige Geschmack kommt deshalb nicht so gut durch.

SCHOKOLADE AUF KOKOSMILCH-BASIS:

Diese Schokoladen-Sorten haben aufgrund der Kokosmilch einen sehr eigenen Geschmack. Sie sind sehr cremig und schmelzen typisch schokoladig auf der Zunge. Die Kokosmilch verleiht der Schokolade jedoch eher einen milden Geschmack. Der Kakao kommt dadurch nicht so sehr zur Geltung.

ROHKOST-SCHOKOLADE:

Rohkost-Schokolade gilt als eine sehr gesunde Variante. Dadurch, dass sie nicht über 42 Grad erhitzt wurde, sind in ihr noch reichlich Mikronährstoffe enthalten. Auch auf Zusatzstoffe wie beispielsweise Industriezucker wird bei der Herstellung verzichtet. Meist wird sie nur mit Kokosblütensirup gesüßt. Der sehr scho-

koladige Geschmack kann je nach Zusammensetzung der anderen Zutaten variieren. Besondere Cremigkeit kann man hier eher weniger erwarten, wobei es auch hier immer bessere Varianten gibt. Durch das gesamte Sortiment der Roh-Schokoladen haben wir uns noch nicht getestet, allerdings gibt es für dich einiges zu entdecken und zu probieren.

SCHOKOLADE NUR MIT DATTELN GESÜSST:



Schokolade ohne Zucker klingt nach einem Traum und nur einer halben Sünde, oder? Tatsächlich gibt es Schokolade, die nur mit Datteln gesüßt ist und somit ganz ohne Zucker oder künstliche Süßungsmittel auskommt. Uns schmeckt sie wirklich sehr gut und auch hier gibt es schon mehrere Sorten. Mit Haselnüssen, in der Nougat-Variante, mit einem höheren Kakaoanteil und mit gefriergetrockneten Beeren garniert. Sie eignet sich auch sehr gut zum Backen.

SCHOKOLADE NUR MIT HASELNUSSPASTE & KAKAO:



Es gibt eine Schokolade, die schmeckt unheimlich lecker, kommt mit ganzen Haselnüssen daher und ist so cremig, wie du es von einer guten Vollmilchschokolade gewöhnt bist. Sie hat kein übliches Tafelformat, sondern ist wie ein großer Schokoriegel verpackt. Allerdings gibt es sie auch schon in einem Mini-Format und auch mit weißer Schokolade und Mandeln. Das ist unser absoluter Sieger, wenn wir mal so richtig Heißhunger auf Schokolade haben.

