

# THINK VEGAN KOCHHEFT #08



KOCHHEFT 02/2018

FREE

THINK VEGAN // VEGAN FOOD & LIFESTYLE MAGAZIN // [WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)

# Natürlicher Naschen

ökologisch verpackt

klimaneutral produziert

100% Bio-Zutaten

vegan

ohne Zusatzstoffe

alternativ gesüßt mit Kokosblütenzucker





VIVA CON AGUA



KANN  
SPUREN  
VON  
Guter Laune  
ENTHALTEN!

Wasser für alle - Alle für Wasser  
[vivaconagua.org](http://vivaconagua.org)

Liebe Leser und Leserinnen,

WOW // Die Think Vegan Kochhefte sind mehr als 285.000 mal runtergeladen. // WOW

Auch diesmal gibt es das Kochheft #08 wieder gratis als PDF-Datei zum Download. Einfach nur so. Ohne Ei und so... Unbefristet, Zeitlos und Gratis. Keine Registrierung, keine E-Mail oder so. Viel Spaß beim Kochen, Backen und Essen. 100 % Vegan.

Holt euch die Kochhefte #01, #02, #03, #04, #05, #06 & #07 auf [www.think-vegan.de](http://www.think-vegan.de)

Wer sich bewusst mit seiner Ernährung auseinandersetzt, kommt um eine vegane Ernährung nicht herum!

Sascha // Think Vegan



## BESUCH ERNA AUF IHRER KULINARISCHEN REISE UM DIE WELT



### PROBIER DOCH MAL: DAISYS PILZ WIESEN KRUSTI MIT WÜRZIGER CASHEWCREME

Du willst wissen wie es geht  
oder möchtest ERNA live erleben?  
Das Rezept und alle Tourdaten  
unter [www.reformhausontour.de](http://www.reformhausontour.de)



# Peppermint Burger mit Curry Big Steaks

## Zutaten: 2 Burger

2 Soja Big Steaks von Vantastic Foods, 4 EL Sojasauce, 1 TL Senf, 1 TL Brühepulver, Öl zum Anbraten, Salz & Pfeffer, Currysauce, Chilipulver, Öl zum Marinieren, 1 Paprika rot, 2 Hamburgerbrötchen, Salat, 2 gelbe Tomaten, 8-10 Korinanderblätter

Peppermint Sauce: 150 g Provamel Quarkalternative, 10-15 Minzblätter, Salz

## Zubereitung:

Quarkalternative mit den Minzblättern und Salz mit einem Pürierstab oder Blender mixen. Danach wieder in den Kühlschrank stellen.

Soja Big Steaks in einen Topf mit Sojasauce, Senf & Brühepulver geben, aufkochen lassen und für 15 Min. kochen lassen.

Big Steaks abtropfen lassen, in der Mitte durchschneiden und in eine Pfanne mit Öl geben. Big Steaks immer wieder wenden und dabei mit einem Kartoffelstampfer die Flüssigkeit auspressen. Eine Marinade aus 1 TL Currysauce, 1 EL Wasser, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer herstellen. So bald die Steaks eine braune Färbung bekommen, die Steaks marinieren. Steaks wieder zurück in der Pfanne und anbraten bis sie schön gebräunt sind.



Paprika in Streifen schneiden, in einer zweiten Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz & Curry würzen.

Brötchen toasten. Jetzt den Burger anfangen zustapeln: Brötchenunterhälfte, Salat, Paprika, Korinanderblätter, Big Steak, Minzsauce, Big Steak, Tomate, Minzsauce, Korinanderblätter und Brötchenoberhälfte.

Rezept & Photo:  
Sascha C. Schalthöfer . Think Vegan

TH!NK  
VEGAN



27,90 €  
PREIS PRO KG

29,90 €  
PREIS PRO KG

24,90 €  
PREIS PRO KG

10,90 €  
PREIS PRO KG



WER NUSSMUS LIEBT, BRAUCHT BETTY BUTTER! JETZT BESTELLEN AUF [WWW.BETTYBUTTER.DE](http://WWW.BETTYBUTTER.DE)



## Menü 01 / Vorspeise

### Mexican Street Corn

#### Zutaten: 4 Portionen

4 Maiskolben, 2 EL Olivenöl, 4 EL veganer Parmesan, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, ½ Bund Koriander, ½ Limette

Cashew Sour Cream: 125 g Cashewkerne, 4 EL Zitronensaft, ½ rote Chili, 2 TL Hefeflocken, ¼ TL Knoblauchpulver, ½ TL Salz

#### Zubereitung: (25 Minuten)

Cashew Sour Cream: Cashewkerne mind. 2 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Anschließend abgießen.

Zusammen mit den restlichen Zutaten sowie 80 ml Wasser in einem Mixer oder High-Speed-Blender glatt pürieren.

Wasser in einem hohen Topf aufkochen. Die Maiskolben 10 Min. bei niedriger Hitze garen. Anschließend abtropfen.

Zubereitung in der Pfanne: Maiskolben trocken tupfen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Bei mittlerer Hitze von allen Seiten rösten.

Maiskolben von allen Seiten großzügig mit Cashew Sour Cream bestreichen, in veganem Parmesan wenden und mit einer guten Prise Paprikapulver bestreuen. Koriander hacken und die Elotes damit toppen. Heiß mit Limettenspalten servieren.



## Menü 01 / Hauptspeise

# Rauchige Carrot Dogs

## Zutaten: 4 Portionen

Carrot Dogs: 4 Karotten groß, 2 EL Olivenöl, 4 EL Sojasauce, 8 EL Apfelessig, 1 TL Liquid Smoke, 1 TL Knoblauchpulver, ½ TL Salz, ½ TL schwarzer Pfeffer

gemahlen, ½ TL geräuchertes Paprikapulver, ½ TL Fenchel-samen gemahlen  
Außerdem: 1 EL Olivenöl für den Grillrost, 4 Hot Dog Buns

**Zubereitung:** Karotten schälen (und ein bisschen "in Wurstform schnitzen") und 15 Min. in kochendem Wasser garen.

Die noch heißen Karotten zusammen mit den übrigen Zutaten für die Marinade in eine Frischhaltebox geben und 12 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren lassen.

Carrot Dogs aus der Marinade nehmen, aufgeheizten Grillrost mit wenig Öl einpinseln und die Carrot Dogs 4 Min. pro Seite grillen.

New York Style: Bun mit Sauerkraut, fein gehackten Essiggurken oder Gurkenrelish belegen und mit grobem Senf toppen.

Chicago Hot Dog: Bun mit einer längs geviertelten Essiggurke, Tomaten- und Zwiebelwürfeln und einer ganzen Peperoni belegen und mit Hot Dog Senf toppen.

San Francisco Dog: Bun mit Eisbergsalat und Tomatenwürfeln belegen und mit veganer Mayonnaise toppen.

Atlanta Hot Dog: Bun mit fein gehacktem und mit Salz & Apfelessig mariniertem Rotkraut belegen und veganen Joghurt toppen.

L. A. Dog: Bun mit Tomaten- und Avocadowürfeln, Jalapeños, Mais belegen und Korianderblättern toppen.



## Menü 01 / Nachspeise

THINK VEGAN KOCHHEFT . [WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)

# Fruchtige Mango Popsicles

## Zutaten: 8 Popsicles

2 Mangos,  $\frac{1}{2}$  TL Orangen-  
zesten, 1 Orange ausgepresst,

100 ml Reis-Kokos-Drink, 1 EL  
Chiasamen, 1 EL Kokosraspel

## Zubereitung: (10 Minuten)

Mangos schälen, Orangenzesten abreiben und Orangensaft auspressen.

Mangos, Orangensaft- und zesten und Reis-Kokos-Drink in einem High-Speed-Blender fein pürieren und in die Popsicle-Form füllen. Mind. 5 Stunden in den Tiefkühler geben.

Vor dem Verzehr die Spitze der Popsicles kurz in den Reis-Kokos-Drink tauchen und mit etwas Chiasamen und Kokosraspel bestreuen.

Rezepte: Nadine & Jörg // eat this!  
Vegan Food & Lifestyle Blog  
[www.eat-this.org](http://www.eat-this.org)



# DAS VEGAN WÖRTERBUCH

VEGAN AUF REISEN IST AUF EINMAL GANZ EINFACH!

I AM A  
VEGAN!

DAS VEGAN WÖRTERBUCH // VEGAN AUF REISEN IST AUF EINMAL GANZ EINFACH!

Deutsch <-> Englisch // Deutsch <-> Portugiesisch // Deutsch <-> Spanisch  
Deutsch <-> Französisch // Deutsch <-> Italienisch // Deutsch <-> Schwedisch

THINK VEGAN // VEGAN FOOD, TRAVEL & LIFESTYLE MAGAZIN // [WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)

Deutsch <-> Englisch  
Deutsch <-> Spanisch  
Deutsch <-> Italienisch  
Deutsch <-> Französisch  
Deutsch <-> Schwedisch  
Deutsch <-> Portugiesisch

KOSTENLOSER DOWNLOAD AUF:

[WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)

  
Wheaty  
THE VEGAN WAY

Neu!

## Veganer Bacon



Manchmal muss es auch in der veganen Küche einfach etwas Rauchiges, Würziges und Salziges sein. Sie werden nicht glauben, wie unglaublich nah dieser vegane Bacon an das Original herankommt. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt!

TOPAS

[wheaty.de/bacon](http://wheaty.de/bacon)





## Kartoffelsuppe

### Zutaten: 6 Portionen

1 kg mehligkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, 400 ml Pflanzenmilch, 500 ml Wasser, 250 ml Sojasahne, vegane Margarine zum Braten, Salz & Pfeffer, Muskatnuss frisch gerieben, 4 Scheiben Bauernbrot

### Zubereitung: (30 Minuten)

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Das Suppengrün waschen, putzen und klein schneiden.

In einem großen Topf zuerst die Zwiebelwürfel in etwas Margarine glasig dünsten. Dann das Suppengrün und die Kartoffeln zugeben und anschließend mit Wasser und Pflanzenmilch ablöschen.

Die Suppe 20 Min. köcheln lassen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Zuletzt die Sojasahne, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und nochmal aufkochen lassen.

Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Margarine anbraten. Die Kartoffelsuppe mit den krossen Kracherle anrichten.

## Menü 02 / Vorspeise



## Menü 02 / Hauptspeise

### Kässpätzle

#### Zutaten: 6 Portionen

Für den Teig: 400 g Weizenmehl, 100 g Dinkelmehl, 2 TL Soja- oder Maismehl mit etwas Wasser vermischt, 200 ml Hafermilch, 20 g vegane Margarine, 1 TL Kurkuma,

2 TL Öl, 2 EL Hartweizengrieß

Für das Topping: 4 Zwiebeln, vegane Margarine zum Braten, 250 g geriebener veganer Käse

#### Zubereitung: (90 Minuten)

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem zähflüssigen Teig vermischen. Anschließend 15 Min. ruhen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Margarine ca. 20 Min. anbraten, bis sie sehr gut angeröstet sind.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Spätzleteig mithilfe eines Spätzlehobels, einer Presse oder eines Siebs in das kochende Salzwasser befördern. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen und beiseitestellen.

Die fertigen Spätzle zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und alles zusammen anbraten. Dann den Käse hinzugeben und mitbraten, bis er Fäden zieht.

## Menü 02 / Nachspeise



### Striebele

#### Zutaten: 2 Portionen

300 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 300 ml Mandelmilch,

2 EL Zucker, 1 Prise Vanille  
Rapsöl zum Frittieren, Puderzucker zum Bestäuben

#### Zubereitung: (40 Minuten)

Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Einen hohen Topf mit Rapsöl füllen und erhitzen. Das Öl hat die richtige Temperatur erreicht, wenn man den Holzstiel eines Kochlöffels hineintaucht und kleine Blasen aufsteigen.

Teig in eine Spritztülle einfüllen. Mit kreisenden Bewegungen die Hälfte des Teigs an einem Stück in das heiße Fett fließen lassen, sodass der Teig in Schnüren aufeinander geschichtet wird und aussieht wie ein Vogelnest. Nach ein paar Minuten das Nest im Topf wenden, sodass es von beiden Seiten goldbraun frittiert wird. Dann mit einem Schaumlöffel oder einer Zange herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die zweite Hälfte des Teigs ebenfalls mit der Spritztülle ins heiße Fett geben und von beiden Seiten goldbraun frittieren.

Mit Puderzucker bestäubt servieren und genießen, solange es noch warm ist.

Rezepte sind aus den Buch:  
Schwäbisch vegan | Lisa Geiger  
Verlag Eugen Ulmer | [www.ulmer.de](http://www.ulmer.de)



Lust auf  
**CLASEN.**



SAATEN



SUPERFOOD

NÜSSE & KERNE



HÜLSENFRÜCHTE



SNACKS



TROCKENFRÜCHTE



GETREIDE



DE-ÖKO-001

Hol dir deine veganen Produkte von **CLASEN BIO** bei Kaufland, EDEKA, REWE und auf [www.amazon.de!](http://www.amazon.de)  
[www.clasen-bio.de](http://www.clasen-bio.de)

## Menü 03 / Vorspeise



### Rote Bete Blutorangen Carpaccio

#### Zutaten: 4 Portionen

100 ml Aceto balsamico bianco,  
1 Vanilleschote, 40 ml Olivenöl,

Meersalz, Rohrohrzucker,  
2 Bio-Blutorangen, 2 Rote  
Beten

#### Zubereitung: (25 Minuten)

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit dem Essig in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Das Olivenöl dazugeben und mit Salz, Zucker und etwas Abrieb der Blutorange abschmecken.

Rote Beten schälen und mit einem Gemüsehobel oder einer Aufschnittmaschine in sehr feine Scheiben schneiden. Dazu am besten Einmalhandschuh anziehen, da das Gemüse stark färbt. Blutorangen mit einem scharfen Messer schälen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.

Die Blutorangen- und die Rote-Bete-Scheiben auf einem Teller anrichten und die Vanillereduktion darübergeben.



## Menü 03 / Hauptspeise

### Tortilla Pizza

#### Zutaten: 4 Portionen

1/4 Knoblauchzehe, 80 g getrocknete Tomaten in Öl, Saft und Zesten von 1/2 Zitrone, 40 ml Sweet Chilisauce, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Tortilla-Wraps, 400 g Cherry-

tomaten, 2 Zweige Rosmarin, 50 g Rucola, 50 g schwarze Oliven ohne Stein, 20 g Pinienkerne

#### Zubereitung: (10 Minuten + 15 Minuten Backzeit)

Knoblauch abziehen. Die Hälfte der getrockneten Tomaten mit dem Zitronensaft und den Zitronenzesten, dem Knoblauch, der Chilisauce und dem Olivenöl mit dem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Die Würzpaste auf den Wraps verteilen. Tomaten waschen und halbieren. Rosmarin waschen und trockenschütteln. Die Nadeln von den Zweigen streifen. Rucola waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomatenhälften, restliche getrocknete Tomaten, Rosmarin, Oliven und Pinienkerne auf den Wraps verteilen und diese etwa 5 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Herausnehmen, mit Rucola garnieren und servieren.

## Menü 03 / Nachspeise



## Haselnuss Panna Cotta

### Zutaten: 6 Portionen

Fett für die Schälchen, 600 ml Haselnussdrink, 4 g Agar-Agar, 70 ml Agavendicksaft, 1 Prise Meersalz, 2 TL Speisestärke, 250 g Blaubeeren, 4 cl Grand Marnier

### Zubereitung: (15 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit)

Dessertschälchen einfetten. 500 ml Haselnussdrink mit Agar-Agar, 40 ml Agavendicksaft und Salz verrühren und in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit dem restlichen Haselnussdrink vermischen und unter ständigem Rühren in den Topf geben. Aufkochen, in die Dessertschälchen füllen und 1 Stunde abkühlen lassen.

Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Mit dem restlichen Agavendicksaft und dem Grand Marnier vermischen und auf die Haselnuss-Pannacotta geben.

Rezepte sind aus den Buch:  
Vegan Quick & Easy | Björn Moschinski  
[www.bjoernmoschinski.de](http://www.bjoernmoschinski.de)



# MONDBERGE

## DIE WELT UND WIR



[www.mondberge.de](http://www.mondberge.de)



## Menü 04 / Vorspeise

### Couscous-Bargan

#### Zutaten: 6 Portionen

200 g Couscous, 1 Handvoll Petersilie gehackt, 4 EL Minzblätter fein gehackt, 3-4 EL Tomatenmark, 6 EL Olivenöl, 1 TL Kumin, 1 TL Korianderpulver,  $\frac{1}{2}$  TL Pimentpulver,

$\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver, 80 g Mandeln, 80 g Haselnüsse, 40 g Pinienkerne, Saft einer Zitrone, 4 EL Granatapfelsirup

#### Zubereitung: (15 Minuten)

Couscous nach Anleitung auf der Verpackung kochen.

In eine große Schüssel Petersilie, Minze, Zitronensaft, Olivenöl, Tomatenmark sowie die Gewürze geben und alles gut verrühren.

Die Nüsse und Kerne grob zerstoßen, in einer Pfanne für einige Minuten ohne Öl rösten und ebenfalls in die Schüssel geben. Danach das Couscous in die Schüssel geben und gut vermengen.

Vor dem Servieren ggf. mit Granatapfelsirup beträufeln.



## Menü 04 / Hauptspeise

### Spanakopita

#### Zutaten: 10 Portionen

800 g frischer Spinat klein gehackt,  
6 Frühlingszwiebeln, 120 ml  
Olivenöl, 1 Lauch, 2 Handvoll Dill

fein gehackt, 1 EL Minzblätter fein  
gehackt, Salz, 3 EL Rundkornreis,  
8-10 Filo- oder Strudelteigblätter  
(ca. 250 g)

#### Zubereitung: (60 Minuten)

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Lauch klein schneiden und für 5-6 Min. anbraten. Danach die Kräuter hinzugeben und für weitere 2 Min. anbraten. Nun den Spinat und etwas Salz in die Pfanne geben und so lange kochen lassen, bis der Spinat weich ist (ca. 15 Min.). Anschließend die Pfanne von der Kochstelle nehmen, den ungekochten Reis unterrühren und zur Seite stellen.

Backform (Ø 30 cm) mit Olivenöl einfetten und mit einem Filobratt auslegen. Das Filobratt mit Olivenöl bestreichen und vier weitere Filo-blätter darauf legen (immer wieder Olivenöl zwischen die einzelnen Blätter streichen). Nun die Spinat-Füllung in die Backform geben und gleichmäßig verteilen, mit den restlichen Filo-blättern abdecken und diese ebenfalls immer mit Olivenöl bestreichen.

Die überstehenden Reste der Filo-blätter werden einfach nach innen gedreht. Mit einer Gabel einige Löcher in die Oberfläche der Pastete stechen, sodass der Wasserdampf beim Backen entweichen kann.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für ca. 30 Min. backen (Ober- und Unterhitze), bis der Teig goldbraun wird. Die fertige Spinatpastete auskühlen lassen, da sie dadurch ihren Geschmack besser entfaltet; erst dann anschneiden.



## Mandelbirnchen

### Zutaten: 20 Pralinen

180 g Mandeln gemahlen, 50 g Puderzucker, 3 EL Rosenwasser, Schale einer halben Zitrone | gerieben, Puderzucker zum Bestreuen, 20 Nelkenknospen

### Zubereitung: (20 Min. & 2 Std. ziehen lassen)

Die Mandeln zusammen mit dem Zucker, dem Rosenwasser und der Zitronenschale in eine Schüssel geben und gut miteinander verkneten. Die Masse 1-2 Stunden abgedeckt ruhen lassen, damit die entstandene Flüssigkeit aufgesogen werden kann.

Danach kleine Mengen des Teigs in 20 Birnchen formen. Die fertigen Pralinen mit Puderzucker bestreuen und an der Spitze mit einer Nelkenknospen garnieren.

## Menü 04 / Nachspeise

Rezepte sind aus den Buch:  
Vegiterran | Theofano Vetouli  
[www.rootsofcompassion.org](http://www.rootsofcompassion.org)

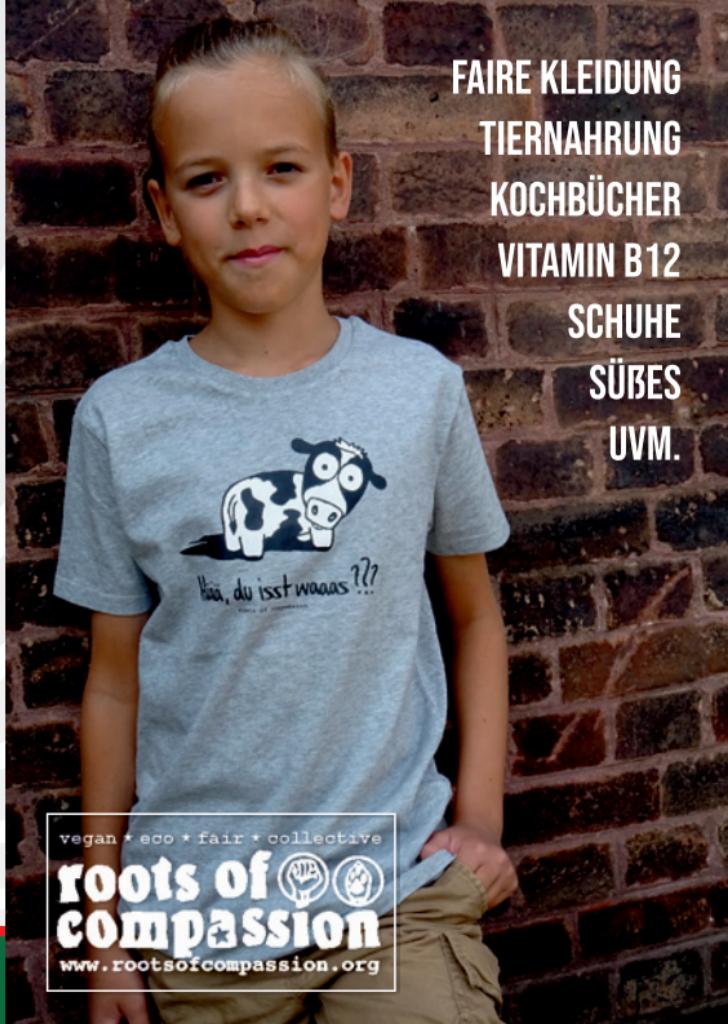


# TH!NK VEGAN

IMPRESSUM

Think Vegan // Sascha C. Schalthöfer  
Max-Ernst-Straße 4  
40822 Mettmann

Telefon: 01 52 / 542 55 9 55  
[info@think-vegan.de](mailto:info@think-vegan.de) // [www.think-vegan.de](http://www.think-vegan.de)  
[www.facebook.com/thinkvegan.de](http://www.facebook.com/thinkvegan.de) //  
[www.instagram.com/thinkveganblog/](http://www.instagram.com/thinkveganblog/)  
Chefredaktion: Sascha C. Schalthöfer  
Redaktionsteam: Diana Schalthöfer . Patrick Bolk .  
Kai Treude  
Gestaltung: Think Vegan // Sascha C. Schalthöfer



vegan \* eco \* fair \* collective  
**roots of compassion**  
[www.rootsofcompassion.org](http://www.rootsofcompassion.org)

FAIRE KLEIDUNG  
TIERNÄHRUNG  
KOCHBÜCHER  
VITAMIN B12  
SCHUHE  
SÜßES  
UVM.



## Menü 05 / Vorspeise

### Kartoffeln mit Papaya-Mojo

#### Zutaten: 4 Portionen

600 g kleine Kartoffeln, 1 reife Papaya, 1 Knoblauchzehe, 1/4 kleine rote Zwiebel, 1/2 Bund Koriander, Saft einer halben	Limette, 1/2 TL Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Salz/Pfeffer, Zwiebelsprossen (optional), Zahnstocher(optional)
---	---

#### Zubereitung: (20 Minuten)

Die Kartoffeln ca. 20 Min. in Salzwasser kochen, bzw. bis sie gar sind.

Währenddessen die Papaya, die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen, die Korianderblätter von den Stängeln lösen und alles zusammen mit den restlichen Zutaten (bis auf die Sprossen) pürieren.

Die Kartoffeln auf einem Teller oder in einer Schüssel servieren und die Mojo-Sauce darüber gießen. Oder wie abgebildet einzelne Portionen servieren.

Dazu etwas Sauce auf jeden Teller geben und jeweils die breiteren Kuppen der Kartoffeln abschneiden, sodass sie aufrecht inmitten der Sauce platziert werden können.



## Menü 05 / Hauptspeise

### Gemüse-Paella

#### Zutaten: 4 Portionen

60 g grüne Bohnen, 1 mittelgroße Zwiebel, 4 Artischockenherzen (im Glas, in Olivenöl eingelegt), 2 Knoblauchzehen, 2 EL natives Olivenöl,  $\frac{1}{2}$  TL süßes Pimentón, 1 große reife Tomate gehackt,

2 l Gemüsebrühe, 1-2 Msp. oder Prisen Safranfäden, 80 g Limabohnen vorgekocht, 300 g Paella-Reis, 1-2 Piquillo-Paprika, Salz, 1 Zitrone (optional)

#### Zubereitung: (40 Minuten)

Grünen Bohnen putzen, waschen und die Enden abschneiden. Artischockenherzen halbieren. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. In der Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Temperatur darin glasig dünsten, anschließend den Knoblauch hinzufügen und eine Minute mitbraten. Paprikapulver unterrühren und sofort die gehackte Tomate sowie die grünen Bohnen zugeben. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, salzen und zum Kochen bringen. Safran und Limabohnen dazugeben und alles erneut zum Kochen bringen.

Den Reis gleichmäßig in der Pfanne verteilen und wiederum alles zusammen zum Kochen bringen. Anschließend die Temperatur reduzieren und 15 Min. garen, bis die ganze Flüssigkeit verdampft und der Reis gar ist.

Die Paprika in Streifen und die Zitrone in Spalten schneiden und die fertige Paella damit garnieren.

## Menü 05 / Nachspeise



## Kokos-Mandel-Flan

### Zutaten: 4 Portionen

1 EL Wasser, 200 g Rohrohrzucker, 150 ml Mandelmilch ungesüßt, 200 ml Kokosmilch (mind. 68 % Kokosanteil),

1/2 Espressolöffel Agar-Agar-Pulver, 4 Flanformen (Ø 7 cm, 4,5 cm hoch)

### Zubereitung: (15 Minuten + Kühlzeit)

In einer kleinen Pfanne 50 g Zucker zusammen mit dem Wasser unter Rühren erhitzen, bis der Zucker zu dunkelbraunem Karamell zerschmolzen ist. Nicht anbrennen lassen, sonst schmeckt er bitter. Vorsichtig in die Formen gießen und abkühlen lassen.

In einem Topf die Mandelmilch zusammen mit der Kokosmilch, dem restlichen Zucker und dem Agar-Agar zum Kochen bringen und anschließend auf das Karamell in den Formen gießen.

Diese dann im Kühlschrank mind. zwei Stunden abkühlen lassen. Mithilfe eines Messers die Flans auf kleine Teller stürzen.

Rezepte sind aus den Buch:  
Vegan Spanien | Gonzalo Baró  
[www.neunzehn-verlag.de](http://www.neunzehn-verlag.de)



# VEGGIEWORLD.

DIE MESSE FÜR  
DEN VEGANEN  
LEBENSSTIL.

VEGGIEWORLD GIBT ES AUCH IN DEINER NÄHE!  
ALLE TERMINE UNTER [VEGGIEWORLD.DE](http://VEGGIEWORLD.DE)



Veggie®  
World

GREEN.LIFE.STYLE.

VEGGIEWORLD.DE



## Menü 04 / Vorspeise

### Avocado Gurkensüppchen

#### Zutaten: 2 Portionen

Süppchen: 1 kl. Avocado,  
250 ml Wasser,  $\frac{1}{2}$  Gurke  
geschält, 2 EL Zitronensaft,  
1 kleine Knoblauchzehe,

$\frac{1}{2}$  TL Salz, frischer Pfeffer aus  
der Mühle  
Finish:  $\frac{1}{2}$  Gurke, 1 EL Olivenöl

#### Zubereitung: (15 Minuten)

Avocado längs halbieren und entlang der Schnittfläche aufdrehen. Ein großes Messer vorsichtig in den Kern schlagen und diesen mit einer leichten Drehbewegung entfernen.

Mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen und zusammen mit den restlichen Zutaten in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit reichlich frischem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Finish: Gurke längs halbieren und mit einem Sparschäler lange Streifen herunterschälen. Wer hat, kann auch mit einem Gemüse-Spiralschneider Spaghetti aus der Gurke drehen oder die Gurke einfach mit einem großen scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden.

Die fertige Suppe mit den Gurkenstreifen und etwas Olivenöl anrichten und gut gekühlt servieren.



## Menü 06 / Hauptspeise

# Griesnocken mit kalter Mandeltomatensauce

## Zutaten: 2 Portionen

Nocken: 200 ml ungesüßte Reis- oder Hafermilch,  $\frac{1}{8}$  TL Kurkuma,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, 2 EL Öl, 60 g Hartweizengrieß, 2 EL Stärke, Pfeffer,

Muskat

Sauce: 1 Fleischtomate,  $\frac{1}{4}$  Knoblauchzehe,  $\frac{1}{4}$  TL Salz,  $\frac{1}{2}$  Peperoni, 4 EL Salzmandeln

## Zubereitung: (15 Minuten)

Einen ausreichend großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Inzwischen die Milch mit Salz, Kurkuma und Öl in einem anderen Topf aufkochen. Grieß einstreuen und gut rühren, bis sich die Grießmasse vom Topfboden löst. Stärke unterrühren und mit etwas Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit zwei großen Löffeln Nocken von der Masse abstechen und ins sprudelnde Wasser gleiten lassen. Hitze herunterdrehen und die Nocken einige Minuten garziehen lassen, bis sie an der Topfoberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben.

Inzwischen die Sauce zubereiten.

Während die Nocken garziehen, die Tomate entstrunken und mit den restlichen Zutaten fein pürieren.

Die Sauce auf den noch heißen Grießnocken verteilen und sofort servieren.

## Menü 06 / Nachspeise



### Erdnuss-Reis-Puffs

#### Zutaten: 2 Portionen

150 g Zartbitterschokolade,  
4 Reiswaffeln ohne Salz,  
8 EL Erdnüsse geröstet und

gesalzen, 2 EL dicker Karamellsirup, 1 Msp. Vanille gemahlen

#### Zubereitung: (15 Minuten)

Schokolade im Wasserbad schmelzen, Reiswaffeln grob zerkrümeln und mit der flüssigen Schokolade und den restlichen Zutaten vermischen.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Im Kühlschrank fest werden lassen. Öl anrichten und gut gekühlt servieren.

Rezepte sind aus den Buch: Vegan genial in 15 Minuten | Josita Hartanto  
[www.neunzehn-verlag.de](http://www.neunzehn-verlag.de)



# Kichererbsen-Ravioli mit Erbsen-Basilikum-Füllung

## Zutaten: 2 Portionen

Teig: 45 g CLASEN BIO Sojamehl, 150 g CLASEN BIO Kichererbsenmehl, 1 Prise Salz, 3-4 EL CLASEN BIO Sojamehl zum Bearbeiten

Füllung: 120 g TK-Erbsen, 80 g Tofu natur, 1 Knoblauchzehe, 35 g CLASEN BIO Cashewkerne, 1 Handvoll frische Basilikumblätter, 1 EL Olivenöl, 1 Bio-Zitrone, Salz & Pfeffer

Sauce: 450 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl

## Zubereitung: (45 Minuten)

Ravioliteig: Soja- und Kichererbsenmehl mit einer Prise Salz und 80 ml kaltem Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel rollen und in Frischhaltefolie einschlagen.

Füllung: Erbsen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Tofu leicht ausdrücken, Knoblauchzehe schälen und mit Cashewkernen, Basilikum und Olivenöl in einen Blitzhacker geben. Erbsen abtropfen, hinzufügen und alles zu einem Püree mixen. Die Zitronenschale abreiben, hinzufügen und das Püree mit Salz und Pfeffer würzen. 3-4 EL Sojamehl auf eine Arbeitsfläche geben und den Ravioliteig darin wenden. Teig in zwei Teile teilen und



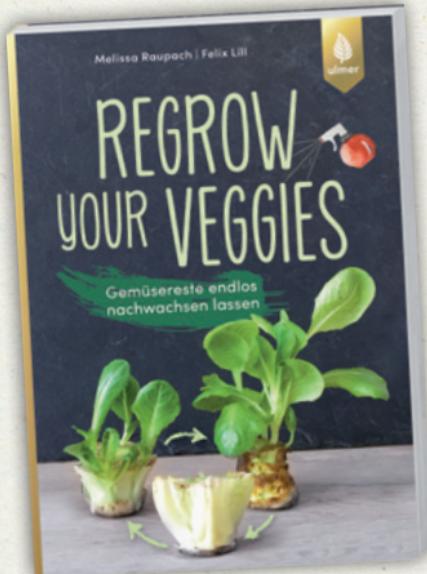
beide Stücke mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Füllung mit einem Teelöffel mit etwas Abstand auf dem Teig verteilen. Das zweite Teigstück auflegen und mit einem Ravioliausstecher (Ø 6 cm) 18 Ravioli ausstechen.

Sauce: Tomaten waschen und die Knoblauchzehe schälen. Eine Tomate in kleine Würfel teilen, die übrigen mit Knoblauch und Olivenöl im Blitzhacker pürieren. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin 3 Min. garen. Gut abtropfen lassen und mit der Tomatensauce auf tiefen Tellern servieren.

Rezept & Photo: Sandra Schumann //  
Carl Wilhelm Clasen GmbH . [www.clasen-bio.de](http://www.clasen-bio.de)

# SCHENK DEINEN KÜCHENRESTEN NEUES LEBEN!



ISBN 978-3-8186-0534-6 | € 14,95

Probiere den Trend fürs heimische Fensterbrett aus – egal ob Salatstrunk, Zwiebelwurzel, Fenchelstrunk, Avocadokern und viele mehr.

Steck Deine Küchenreste ab jetzt nicht mehr in den Müll, sondern lass sie dank Wasser, Licht, Erde und einer Handvoll Zuwendung endlos nachwachsen.

Jetzt mitmachen und Erfolge mit der Community unter **#regrowingulmer** teilen.



Erhältlich in jeder Buchhandlung oder portofrei unter [www.ulmer.de/regrowyourveggies](http://www.ulmer.de/regrowyourveggies)





Natürlich  
besser leben.



STAATL.  
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



**I AM A  
VEGAN!**

**DAS VEGAN WÖRTERBUCH // VEGAN AUF REISEN IST AUF EINMAL GANZ EINFACH!**

Deutsch <-> Englisch // Deutsch <-> Portugiesisch // Deutsch <-> Spanisch  
Deutsch <-> Französisch // Deutsch <-> Italienisch // Deutsch <-> Schwedisch

**THINK VEGAN // VEGAN FOOD, TRAVEL & LIFESTYLE MAGAZIN // [WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)**



# VEGANER URLAUB EINMAL ANDERS

mit dem



- 6 Hotels und FeWos mit veganem Frühstück
- 10 Partner mit veganen Gerichten
- Kochevents, Sport, Entspannung u.v.m.

Mehr Infos unter  
[www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)



## Deutsch <-> Englisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.

Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel, kein Hähnchen, kein Fisch, keine Shrimps, keine Eier, keine Milch, keine Butter, kein Käse, keine Milchprodukte und kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hähnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps / Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## German <-> English

I am a vegan. I eat vegan.

We are vegan.

No meat, no poultry, no chicken, no seafood, no prawns, no eggs, no milk, no butter, no cheese, no dairy products and no honey.

I do not eat meat.

I do not eat poultry.

I do not eat chicken.

I do not eat fish.

I do not eat shrimps / prawns.

I do not eat eggs.

I do not eat butter.

I don't eat cheese.

I do not eat dairy products.

I do not eat honey.

Do you have...

Do you have / offer soy milk?

Do you have / offer soy yogurt?

rice milk / rice

almond milk / almond

oat milk / oat

coconut milk / coconut

nut milk / nut

plant based milk / yogurt

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit Gemüse und ohne Käse. Kann ich etwas Olivenöl haben? Ist der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit Tomatensauce und Gemüse. Aber bitte ohne Parmesan! Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen Salat ohne Käse. Das Dressing bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten und Kochen Pflanzenöl oder Pflanzenmargarine.

I don' drink milk.

I'd like some coffee, without milk, please.

Is the bread / are the rolls with-out dairy products and eggs?

Do you also have vegetable margarine?

Could I have a fruit salad? Just fruit, please.

Do you offer any vegan options?

Which items on your menu are vegan?

I would like a pizza with vege-tables and without cheese. May I have some olive oil? Is the pizza base made without eggs?

I would like pasta with tomato sauce and vegetables. Without Parmesan, please. Is your pasta made without eggs?

I would like a big salad without cheese. With an oil and vinegar dressing, please.

May I have some bread, olive oil and salt?

Please use vegetable stock for soups and sauces.

Please use vegetable oil or vegetable margarine for roasting and cooking.

Supermarkt / Markt

Biologisch

Bäckerei

Brot / Brötchen

Schokolade

Ich suche...

Kartoffel(n)

Süßkartoffel(n)

Nudeln ohne Eier / Nudeln

Reis / Reisnudel

Knoblauch / Zwiebel(n)

Salat

Avocado(s)

Gurke(n)

Tomate(n)

Möhre(n)

Paprika

Bohnen

Zucchini(s)

Spinat

Pilz(e)

Obst

Ananas

Apfel/Äpfel

Aprikose(n)

Banane(n)

Birne(n)

Brombeere(n)

Erdbeere(n)

supermarket

organic

bakery

bread / bun(s)

chocolate

I'm looking for...

potato(es)

sweet potato(es)

pasta without eggs / pasta

rice / rice noodles

garlic / onion(s)

salad

avocado(es)

cucumber(s)

tomato(es)

carrot(s)

bell pepper(s)

beans

zucchini(s)

spinach

mushroom(s)

Fruit

pineapple(s)

apple(s)

apricot(s)

banana(s)

pear(s)

blackberry(ies)

strawberry(ies)

Grapefruit(s)

Heidelbeere(n)

Himbeere(n)

Kirsche(n)

Kiwi(s)

Mandarine(n)

Mango(s)

Maracuja(s)

Orange(n)

Pfirsich(e)

Pflaume(n)

Wassermelone(n)

Weintraube(n)

Limette(n) / Zitrone(n)

Nuss / Nüsse

Cashew(s)

Erdnuss / Erdnüsse

Haselnuss / Haselnüsse

Pinienkern/e

Walnuss / Walnüsse

Mandel(n)

Mehl / Zucker

Salz / Pfeffer / Gewürze

Pflanzenmargarine

Olivenöl

Pflanzenöl

Gemüsebrühe

frische / getrocknete /

gefrorene Kräuter

grapefruit(s)

blueberry(ies)

raspberry(ies)

cherry(ies)

kiwi(s)

tangerine(s)

mango(es)

passion fruit(s)

orange(s)

peach(es)

plum(s)

watermelon(s)

grape(s)

lime(s) / lemon(s)

nut(s)

cashew(s)

peanut(s)

hazelnut(s)

pine nut(s)

walnut(s)

almond(s)

flour / sugar

salt / pepper / spices

vegetable margarine

olive oil

vegetable oil

vegetable stock

fresh / dried / frozen herbs

## Deutsch <-> Portugiesisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.  
Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hühnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Alemão <-> Português

Eu sou vegan. Eu como vegan  
Nós somos vegan

Sem carne, sem frango, sem  
galinha, sem marisco, sem  
camarões, sem ovos, sem leite,  
sem manteiga, sem queijo,  
sem produtos lácteos e sem  
mel.

Eu não como carne.

Eu não como frango.

Eu não como galinha.

Eu não como peixe.

Eu não como camarões.

Eu não como ovos.

Eu não como manteiga.

Eu não como queijo.

Eu não como produtos lácteos.

Eu não como mel.

Tem...

Tem leite de soja?

Tem iogurte de soja?

leite de arroz / arroz

leite de amendoas / amendoas

leite de aveia / aveia

leite de coco / coco

leite de frutos secos/frutos secos

leite de origem vegetal/iogurte

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Sind die Nudeln ohne Ei? Aber  
bitte ohne Parmesan!

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

Eu não bebo leite.

Por favor, eu quero um café  
sem leite.

O pão e os bolos são sem  
produtos lácteos e sem ovos?

Tem margarina vegetal?

Por favor posso comer uma salada  
de frutas? Por favor só frutas.

Tem algumas opções vegan?

Quais são no menu as opções  
vegan?

Eu queria um pizza só com vegetais  
e sem queijo. Por favor queria um  
pouco de azeite. A massa da pizza é  
feita sem ovos?

Eu queria esparguete com molho de  
tomate e vegetais. Pode dizer-me se  
a massa do esparguete é feita com  
ovos? Sem queijo parme-são.

Eu queria uma salada grande  
sem queijo e temperada  
apenas com azeite e vinagre.

Por favor queria pão, azeite  
e sal.

Por favor use apenas caldo de  
vegetais para as sopas e molhos.

Por favor use óleo vegetal ou  
margarina vegetal para saltear  
ou cozinhar.

Supermarkt / Markt
Biologisch
Bäckerei
Brot / Brötchen
Schokolade
Ich suche...
Kartoffel(n)
Süßkartoffel(n)
Nudeln ohne Eier / Nudeln
Reis / Reisnudel
Knoblauch / Zwiebel(n)
Salat
Avocado(s)
Gurke(n)
Tomate(n)
Möhre(n)
Paprika
Bohnen
Zucchini(s)
Spinat
Pilz(e)
Obst
Ananas
Apfel/Äpfel
Aprikose(n)
Banane(n)
Birne(n)
Brombeere(n)
Erdbeere(n)

Supermercado
Bio
Padaria
Pão / Bolos
Chocolate
Eu procuro...
Batata(s)
Batata doce
Massas sem ovos / Massas
Arroz / Massas de Arroz
Alho / Cebola(s)
Alface
Abacate(s)
Pepino(s)
Tomate(s)
Cenoura(s)
Pimento(s)
Feijões
Courgete
Espinafre(s)
Cogumelo(s)
Fruta
Ananás
Maça(s)
Alperce(s)
Banana(s)
Pera(s)
Mirtilhos(s)
Morango(s)

Grapefruit(s)
Heidelbeere(n)
Himbeere(n)
Kirsche(n)
Kiwi(s)
Mandarine(n)
Mango(s)
Maracuja(s)
Orange(n)
Pfirsich(e)
Pflaume(n)
Wassermelone(n)
Weintraube(n)
Limette(n) / Zitrone(n)
Nuss / Nüsse
Cashew(s)
Erdnuss / Erdnüsse
Haselnuss / Haselnüsse
Pinienkern/e
Walnuss / Walnüsse
Mandel(n)
Mehl / Zucker
Salz / Pfeffer / Gewürze
Pflanzenmargarine
Olivenöl
Pflanzenöl
Gemüsebrühe
frische / getrocknete / gefrorene Kräuter

Toranja(s)
Amora(s)
Framboesa(s)
Cereja(s)
Kiwi(s)
Tangerina(s)
Manga(s)
Maracujá(s)
Laranja(s)
Pêssego(s)
Ameixa(s)
Melancia(s)
Uva(s)
Lima(s)
Frutos secos
Caju(s)
Amendoim(s)
Avelã(s)
Pinhões
Nozes
Amendoa(s)
Farinha / açúcar
Sal / pimenta / especiarias
Margarina vegetal
Azeite
Óleo vegetal
Caldo de verduras
Eervas secas / congeladas

## Deutsch <-> Spanisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.  
Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hühnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Alemán <-> Español

Soy vegano. Como vegano.  
Somos veganos.

No carne, no ave, no pollo,  
no pescado, no camarones,  
no huevos, no leche, no  
mantequilla, no queso, no  
productos lácteos y no miel.

No como carne.

No como ave.

No como pollo.

No como pescado.

No como camarones / gambas.

No como huevos.

No como mantequilla.

No como queso.

No como productos lácteos.

No como miel.

Tiene usted...

¿Tiene usted leche de soja?

¿Tiene usted yogur de soja?

leche de arroz / arroz

leche de almendras / almendra

leche de avena / avena

leche de coco / coco

leche de nueces / nuez

leche / yogur vegetal

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Aber bitte ohne Parmesan!  
Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

No tomo leche.

Quiero un café sin leche, por  
favor.

¿Este pan / bocadillo está  
hecho sin leche y huevos?

¿También tiene usted  
margarina vegetal?

¿Puedo tener una ensalada de  
frutas? Solo frutas, por favor.

¿Hay platos veganos en su  
menú?

¿Cuáles de los platos de su  
menú son veganos?

Quiero una pizza con verduras  
pero sin queso. ¿Tiene usted  
aceite de oliva? ¿La masa de  
pizza está hecha sin huevos?

Quiero pasta con salsa de  
tomates y verduras. Pero por  
favor sin parmesano. ¿La pasta  
está hecha sin huevos?

Quiero una ensalada grande  
sin queso. Por favor con un  
aliño de aceite y vinagre.

¿Tiene usted pan, aceite de  
oliva y sal?

Por favor usa usted un caldo de  
verduras para sopas y salsas.

Por favor usa usted un aceite  
vegetal o una margarina  
vegetal para freír y cocinar.

Supermarkt / Markt	supermercado / mercado	Grapefruit(s)	pomelo(s)
Biologisch	biológico	Heidelbeere(n)	arándano(s)
Bäckerei	panadería	Himbeere(n)	framboesa(s)
Brot / Brötchen	pan / bocadillo(s)	Kirsche(n)	cereza(s)
Schokolade	chocolate	Kiwi(s)	kiwi(s)
Ich suche...	Estoy buscando...	Mandarine(n)	mandarina(s)
Kartoffel(n)	patata(s)	Mango(s)	mango(s)
Süßkartoffel(n)	boniato(s)	Maracuja(s)	maracuyá(s)
Nudeln ohne Eier / Nudeln	pasta sin huevos / pasta	Orange(n)	naranja(s)
Reis / Reisnudel	arroz / pasta de arroz	Pfirsich(e)	melocotón/melocotones
Knoblauch / Zwiebel(n)	ajo / cebolla(s)	Pflaume(n)	ciruela(s)
Salat	ensalada	Wassermelone(n)	sandía(s)
Avocado(s)	aguacate(s)	Weintraube(n)	uva(s)
Gurke(n)	pepino(s)	Limette(n) / Zitrone(n)	lima(s) / limón/limones
Tomate(n)	tomate(s)	Nuss / Nüsse	nuez (nueces)
Möhre(n)	zanahoria(s)	Cashew(s)	anacardo(s)
Paprika	pimiento(s)	Erdnuss / Erdnüsse	cacahuete(s)
Bohnen	frijoles	Haselnuss / Haselnüsse	avellana(s)
Zucchini(s)	calabacín/calabacines	Pinienkern/e	piñón/piñones
Spinat	espinaca	Walnuss / Walnüsse	nuez/nueces
Pilz(e)	seta(s)	Mandel(n)	almendra(s)
Obst	fruta(s)	Mehl / Zucker	harina / azúcar
Ananas	piña(s)	Salz / Pfeffer / Gewürze	sal / pimienta / especias
Apfel/Äpfel	manzana(s)	Pflanzenmargarine	margarina vegetal
Aprikose(n)	albaricoque(s)	Olivenöl	aceite de oliva
Banane(n)	plátano(s)	Pflanzenöl	aceite vegetal
Birne(n)	pera(s)	Gemüsebrühe	caldo de verduras
Brombeere(n)	mora(s)	frische / getrocknete /	hierbas frescas / curadas /
Erdbeere(n)	fresa(s)	gefrorene Kräuter	congeladas



# say "cheese"

## Vegane Scheiben

Vegane Käsealternativen, die beim Erhitzen perfekt schmelzen. Mild im Geschmack, ohne tierische Zutaten.

gluten  
free



\*bio \*vegan \*lactosefrei \*eifrei \*palmölfrei



[www.wheaty.de/alm](http://www.wheaty.de/alm)



DE-ÖKO-003  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft



# VEGGIEWORLD.

DIE MESSE FÜR  
DEN VEGANEN  
LEBENSSTIL.

VEGGIEWORLD GIBT ES AUCH IN DEINER NÄHE!  
ALLE TERMINE UNTER [VEGGIEWORLD.DE](http://VEGGIEWORLD.DE)



Veggie®  
World

GREEN.LIFE.STYLE.

VEGGIEWORLD.DE

## Deutsch <-> Französisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.  
Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hähnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hähnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Allemand <-> Français

Je suis végan. Je mange végan.  
Nous sommes végans.

Pas de viande, pas de volaille, pas  
de poulet, pas de poisson, pas de  
fruits de mer, pas de crevettes, pas  
d'œufs, pas de lait, pas de beurre,  
pas de fromage, pas de produits  
laitiers et pas de miel.

Je ne mange pas de viande.

Je ne mange pas de volaille.

Je ne mange pas de poulet.

Je ne mange pas de poisson.

Je ne mange pas de crevettes.

Je ne mange pas d'œufs.

Je ne mange pas de beurre.

Je ne mange pas de fromage.

Je ne mange pas de produits laitiers.

Je ne mange pas de miel.

Avez-vous...

Avez-vous du lait de soja ?

Avez-vous des yaourts au soja ?

du lait de riz / du riz

du lait d'amande / des amandes

du lait d'avoine / de l'avoine

du lait de coco / de la noix de coco

du lait de noisette / des noisettes

du lait / du yaourt végétal

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Aber bitte ohne Parmesan!  
Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

Je ne bois pas de lait.

J'aimerais un café sans lait, s'il  
vous plaît.

Le pain est-il sans produits  
laitiers et sans œuf ?

Avez-vous de la margarine  
végétale ?

Puis-je avoir une salade de fruits ?  
Juste des fruits, s'il vous plaît.

Avez-vous des plats végétaliens  
au menu ?

Quels plats sur le menu sont  
végétaliens ?

Je souhaite une pizza aux légumes  
mais sans fromage. Puis-je avoir  
de l'huile d'olive ? Est-ce que la  
pâte à pizza est sans œuf ?

J'aimerais avoir des pâtes avec de la  
sauce tomate et des légumes. Sans  
parmesan, s'il vous plaît. Est-ce que  
vos pâtes sont sans œuf ?

J'aimerais avoir une salade sans  
fromage. Avec juste de l'huile et du  
vinaigre pour la sauce, s'il vous plaît.

Puis-je avoir du pain, de l'huile  
d'olive et du sel ?

Veuillez utiliser du bouillon de légumes  
pour les soupes et les sauces.

Veuillez utiliser de l'huile  
végétale pour cuire et cuisiner.

Supermarkt / Markt	supermarché	Grapefruit(s)	des pamplemousses
Biologisch	biologique	Heidelbeere(n)	des myrtilles
Bäckerei	boulangerie	Himbeere(n)	des framboises
Brot / Brötchen	pain(s)	Kirsche(n)	des cerises
Schokolade	chocolat	Kiwi(s)	des kiwis
Ich suche...	Je cherche...	Mandarine(n)	des mandarines
Kartoffel(n)	des pommes de terre	Mango(s)	des mangues
Süßkartoffel(n)	des patates douces	Maracuja(s)	des fruits de la passion
Nudeln ohne Eier / Nudeln	des pâtes sans œuf / des pâtes	Orange(n)	des oranges
Reis / Reisnudel	du riz / des pâtes au riz	Pfirsich(e)	des pêches
Knoblauch / Zwiebel(n)	de l'ail / des oignons	Pflaume(n)	des prunes
Salat	de la salade	Wassermelone(n)	des pastèques
Avocado(s)	des avocats	Weintraube(n)	du raisin
Gurke(n)	des concombres	Limette(n) / Zitrone(n)	des citrons verts / des citrons
Tomate(n)	des tomates	Nuss / Nüsse	des noix
Möhre(n)	des carottes	Cashew(s)	des noix de cajou
Paprika	des poivrons	Erdnuss / Erdnüsse	des cacahuètes
Bohnen	des haricots	Haselnuss / Haselnüsse	des noisettes
Zucchini(s)	des courgettes	Pinienkern/e	des pignons de pin
Spinat	des épinards	Walnuss / Walnüsse	des noix
Pilz(e)	des champignons	Mandel(n)	des amandes
Obst	des fruits	Mehl / Zucker	de la farine / du sucre
Ananas	des ananas	Salz / Pfeffer / Gewürze	du sel / du poivre / des épices
Apfel/Äpfel	des pommes	Pflanzenmargarine	de la margarine végétale
Aprikose(n)	des abricots	Olivenöl	de l'huile d'olive
Banane(n)	des bananes	Pflanzenöl	de l'huile végétale
Birne(n)	des poires	Gemüsebrühe	du bouillon de légumes
Brombeere(n)	des mûres	frische / getrocknete /	des herbes fraîches /
Erdbeere(n)	des fraises	gefrorene Kräuter	séchées / surgelées

## Deutsch <-> Italienisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan.  
Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel,  
kein Hähnchen, kein Fisch,  
keine Shrimps, keine Eier,  
keine Milch, keine Butter, kein  
Käse, keine Milchprodukte und  
kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hähnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps /  
Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Tedesco <-> Italiano

Sono vegano / Sono vegana  
Siamo vegani

Niente carne, niente pollame,  
niente pollo, niente pesce,  
niente frutti di mare, niente  
uova, niente latte, niente  
burro, niente formaggio,  
niente latticini e niente miele

Non mangio carne.

Non mangio pollame.

Non mangio pollo.

Non mangio pesce.

Non mangio gamberetti.

Non mangio uova.

Non mangio burro.

Non mangio formaggio.

Non mangio latticini.

Non mangio miele.

Ha...

Ha del latte di soia?

Ha dello yogurt di soia?

latte di riso / il riso

latte di mandorla / la mandorla

latte d'avena / l'avena

latte di cocco / la noce di cocco

latte di noci / la noce

il latte vegetale / lo yogurt

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee  
ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen  
ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-  
margarine?

Könnte ich einen Obstsalat be-  
kommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf  
Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer  
Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit  
Gemüse und ohne Käse. Kann  
ich etwas Olivenöl haben? Ist  
der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit  
Tomatensauce und Gemüse.  
Aber bitte ohne Parmesan!  
Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen  
Salat ohne Käse. Das Dressing  
bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl  
und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-  
brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten  
und Kochen Pflanzenöl oder  
Pflanzenmargarine.

Non bevo latte.

Vorrei un caffè senza latte.

Il pane / Il panino è senza latte  
e uova?

Ha anche della margarina  
vegetale?

Potrei avere una macedonia di  
frutta? Solo frutta.

Offre anche dei pasti vegani?

Quali pasti nel menù sono  
vegani?

Vorrei una pizza con verdure e  
senza formaggio. Posso avere  
dell'olio d'oliva? L'impasto  
della pizza è senz'uova?

Vorrei della pasta con sugo  
di pomodoro e verdure. Ma  
senza parmigiano, per favore!  
La pasta è senz'uova?

Vorrei un'insalatona senza  
formaggio. Il condimento con  
olio e balsamico.

Potrei avere un po' di pane,  
olio d'oliva e sale?

Usi del brodo di verdura per le  
zuppe ed i sughi, per favore.

Usi dell'olio o della margarina  
vegetale per friggere e  
cucinare, per favore.

Supermarkt / Markt

Biologisch

Bäckerei

Brot / Brötchen

Schokolade

Ich suche...

Kartoffel(n)

Süßkartoffel(n)

Nudeln ohne Eier / Nudeln

Reis / Reisnudel

Knoblauch / Zwiebel(n)

Salat

Avocado(s)

Gurke(n)

Tomate(n)

Möhre(n)

Paprika

Bohnen

Zucchini(s)

Spinat

Pilz(e)

Obst

Ananas

Apfel/Äpfel

Aprikose(n)

Banane(n)

Birne(n)

Brombeere(n)

Erdbeere(n)

il supermercato

biologico / organico

il panificio / la panetteria

il pane / il panino, i panini

il cioccolato

Sto cercando...

la patata, le patate

la patata americana

la pasta senza uova / la pasta

il riso / gli spaghetti di riso

l'aglio / la cipolla, le cipolle

l'insalata

l'avocado, gli avocadi

il cetriolo, i cetrioli

il pomodoro, i pomodori

la carota, le carote

il peperone, i peperoni

i fagioli

la zucchina, le zucchine

gli spinaci

il fungo, i funghi

la frutta

l'ananas, gli ananas

la mela, le mele

l'albicocca, le albicocche

la banana, le banane

la pera, le pere

la mora, le more

la fragola, le fragole

Grapefruit(s)

Heidelbeere(n)

Himbeere(n)

Kirsche(n)

Kiwi(s)

Mandarine(n)

Mango(s)

Maracuja(s)

Orange(n)

Pfirsich(e)

Pflaume(n)

Wassermelone(n)

Weintraube(n)

Limette(n) / Zitrone(n)

Nuss / Nüsse

Cashew(s)

Erdnuss / Erdnüsse

Haselnuss / Haselnüsse

Pinienkern/e

Walnuss / Walnüsse

Mandel(n)

Mehl / Zucker

Salz / Pfeffer / Gewürze

Pflanzenmargarine

Olivenöl

Pflanzenöl

Gemüsebrühe

frische / getrocknete /

gefrorene Kräuter

il pompelmo, i pompelmi

il mirtillo, i mirtilli

il lampone, i lamponi

la ciliegia, le ciliege

il kiwi, i kiwi

il mandarino, i mandarini

il mango, i manghi

la maracuja, le maracuje

l'arancia, le arance

la pesca, le pesche

la prugna, le prugne

il cocomero, i cocomeri

l'uva

la limetta / il limone, i limoni

la noce, le noci

l'anacardo, gli anacardi

l'arachido, gli arachidi

la nocciola, le nocciole

il pinolo, i pinoli

la noce, le noci

la mandorla, le mandorle

la farina / lo zucchero

il sale / il pepe / le spezie

la margarina vegetale

l'olio d'oliva

l'olio vegetale

il brodo di verdura

le erbe aromatiche fresche /  
essicate / congelate

## Deutsch <-> Schwedisch

Ich bin Veganer. Ich esse vegan. Wir sind Veganer.

Kein Fleisch, kein Geflügel, kein Hühnchen, kein Fisch, keine Shrimps, keine Eier, keine Milch, keine Butter, kein Käse, keine Milchprodukte und kein Honig.

Ich esse kein Fleisch.

Ich esse kein Geflügel.

Ich esse kein Hühnchen.

Ich esse keinen Fisch.

Ich esse keine Shrimps / Garnelen.

Ich esse keine Eier.

Ich esse keine Butter.

Ich esse keinen Käse.

Ich esse keine Milchprodukte.

Ich esse keinen Honig.

Haben Sie...

Haben Sie Sojamilch?

Haben Sie Sojayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

## Tysk <-> Svenska

Jag är vegan. Jag äter veganskost. Vi är veganer.

Inget kött, ingen fågel, ingen kyckling, ingen fisk eller skaldjur, inga räkor, inga ägg, ingen mjölk, inget smör, ingen ost, inga mjölkprodukter och ingen honung.

Jag äter inte kött.

Jag äter inte fågel.

Jag äter inte kyckling.

Jag äter inte fisk.

Jag äter inte räkor / jättäräkor.

Jag äter inte ägg.

Jag äter inte smör.

Jag äter inte ost.

Jag äter inte mjölkprodukter.

Jag äter inte honung.

Han ni...

Har ni sojamjölk / sojadryck?

Har ni sojayoghurt?

risdryck / ris

mandeldryck / mandel

havredryck / havre

kokosmjölk / kokosnöt

nötmjölk / nötter

växtbaserad mjölk / yoghurt

Ich trinke keine Milch.

Ich hätte gerne einen Kaffee ohne Milch.

Ist das Brot oder Brötchen ohne Milch und Ei?

Haben Sie auch Pflanzen-margarine?

Könnte ich einen Obstsalat bekommen? Einfach nur Früchte.

Gibt es vegane Gerichte auf Ihrer Karte?

Welche Gerichte auf Ihrer Karte sind vegan?

Ich hätte gerne eine Pizza mit Gemüse und ohne Käse. Kann ich etwas Olivenöl haben? Ist der Pizzateig ohne Ei?

Ich hätte gerne Nudeln mit Tomatensauce und Gemüse. Aber bitte ohne Parmesan! Sind die Nudeln ohne Ei?

Ich hätte gerne einen großen Salat ohne Käse. Das Dressing bitte mit Öl und Essig.

Kann ich etwas Brot, Olivenöl und Salz haben?

Bitte benutzen Sie Gemüse-brühe für Suppen und Soßen.

Bitte benutzen Sie zum Braten und Kochen Pflanzenöl oder Pflanzenmargarine.

Jag dricker inte mjölk.

Jag skulle vilja ha en kopp kaffe utan mjölk, tack.

Är brödet eller frallorna fria från mjölk och ägg?

Har ni vegetabiliskt magarin?

Skulle jag kunna få en frukt-sallad? Endast frukt, tack.

Erbjuder ni veganska alternativ?

Vilka rätter på menyen är veganska?

Jag skulle vilja ha en pizza med grönsaker och utan ost. Kan jag få lite olivolja? Är pizzadegen utan ägg?

Jag skulle vilja ha pasta med tomatsås och grönsaker. Utan parmesan, tack. Är pastan fri från ägg?

Jag skulle vilja har en stor sallad utan ost. Med en dressing gjord på olja och vinäger.

Kan jag få lite bröd, olivolja och salt, tack?

Använd grönsaksbuljong till soppa och sås, tack.

Använd växtbaserad olja eller växtbaserat magarin för stekning och tillagning, tack.

Supermarkt / Markt

Biologisch

Bäckerei

Brot / Brötchen

Schokolade

Ich suche...

Kartoffel

Süßkartoffel

Nudeln ohne Eier / Nudeln

Reis / Reisnudel

Knoblauch / Zwiebel

Salat

Avocado

Gurke

Tomate

Möhre

Paprika

Bohnen

Zucchini

Spinat

Pilze

Obst

Ananas

Apfel

Aprikose

Banane

Birne

Brombeere

Erdbeere

affär

ekologisk

bageri

bröd / frallor

choklad

Jag letar efter...

potatis

sötpotatis

pasta utan ägg / pasta

ris / risnudlar

vitlök / lök

sallad

avocado

gurka

tomat

morot

paprika

bönor

zucchini

spenat

svamp

frukt

ananas

äpple

aprikos

banan

päron

björnbär

jordgubbar

Grapefruit

Heidelbeere

Himbeere

Kirsche

Kiwi

Mandarine

Mango

Maracuja

Orange

Pfirsich

Pflaume

Wassermelone

Weintraube

Limette / Zitrone

Nüsse

Cashew

Erdnuss

Haselnuss

Pinienkern

Walnuss/Walnüsse

Mandel(n)

Mehl / Zucker

Salz / Pfeffer / Gewürze

Pflanzenmargarine

Olivenöl

Pflanzenöl

Gemüsebrühe

frische / getrocknete /

gefrorene Kräuter

grapefrukt

blåbär

hallon

körsbär

kiwi(s)

mandarin

mango

passionsfrukt

apelsin

persika

plommon

vattenmelon

vindruvor

lime / citron

nötter

cashewnötter

jordnöt

hasselnöt(

pinjenöt

valnöt

mandel / mandlar

mjöl / socker

salt / peppar / kryddor

vegetabiliskt magarin

olivolja

vegetabilisk olja

grönsaksbuljong

färsk / torkade / djupfrysta

örter

# MONDBERGE

## DIE WELT UND WIR



[www.mondberge.de](http://www.mondberge.de)

# Wall of Fame

Sascha C. Schalthöfer  
Konzept & Englisch

Atom Pedro  
Portugiesisch

Barbara Grim  
Spanisch

Paul-Louis Lelièvre  
Französisch

Susanne Lorösche  
Italienisch

Linda Brekoff  
Schwedisch

Nicole König  
The Vegan Translator // Englisch

Danke für die Übersetzungen. :-)

Think Vegan . Max-Ernst-Straße 4 . 40822 Mettmann  
Chefredaktion & Konzeption: Sascha C. Schalthöfer  
Redaktionsteam: Diana Schalthöfer . Kai Treude  
Telefon: 01 52 / 542 55 9 55 . [info@think-vegan.de](mailto:info@think-vegan.de)

THINK VEGAN KOCHHEFTE  
ZUM GRATIS DOWNLOAD



THINK VEGAN KOCHHEFT #08

THINK VEGAN // VEGAN FOOD & LIFESTYLE MAGAZIN // [WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)

FREE

8 KOCHHEFTE . 60 MENÜS . 196 REZEPTE  
MEHR ALS 285.000 DOWNLOADS

[WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)



- ✓ Über 250 **vegan-freundliche Hotels** entdecken
- ✓ **Interaktive Weltkarte** mit deinen Traumzielen
- ✓ Finde das passende Hotel **für deine Ansprüche**

› Jetzt stöbern auf [Vegane-Hotels.de](http://Vegane-Hotels.de)



# Natürlicher Naschen

ökologisch verpackt

klimaneutral produziert

100% Bio-Zutaten

vegan

ohne Zusatzstoffe

alternativ gesüßt mit Kokosblütenzucker

