

THINK VEGAN KOCHHEFT #08



KOCHHEFT 02/2018

FREE

THINK VEGAN // VEGAN FOOD & LIFESTYLE MAGAZIN // WWW.THINK-VEGAN.DE

Natürlicher Naschen

ökologisch verpackt

klimateutral produziert

100% Bio-Zutaten

vegan

ohne Zusatzstoffe

alternativ gesüßt mit Kokosblütenzucker

ERHÄLTlich IM
BIOLADEN,
REFORMHAUS,
ODER BEI





VIVA CON AGUA



**KANN
SPUREN
VON
Guter Laune
ENTHALTEN!**

Wasser für alle - Alle für Wasser
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

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

Sascha // Think Vegan



Reformhaus

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



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, Currypulver, 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 Currypulver, 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

**THINK
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



Photos: Jörg Mayer & Nadine Horn · www.eat-this.org

Menü 01 / Vorspeise

THINK VEGAN KÖCHHEFT · WWW.THINK-VEGAN.DE

Mexican Street Corn

Zutaten: 4 Portionen

4 Maiskolben, 2 EL Olivenöl,
4 EL veganer Parmesan,
1 TL geräuchertes Paprika-
pulver, ½ Bund Koriander,
½ Limette

Cashew Sour Cream: 125 g
Cashewkerne, 4 EL Zitronen-
saft, ½ rote Chili, 2 TL Hefe-
flocken, ¼ TL Knoblauch-
pulver, 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.



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 schneiden") 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 / Hauptspeise



Fruchtige Mango Popsicles

Zutaten: 8 Popsicles

2 Mangos, ½ TL Orangenzesten, 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.

Menü 01 / Nachspeise

Rezepte: Nadine & Jörg // eat this!
Vegan Food & Lifestyle Blog
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

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

**KOSTENLOSER DOWNLOAD AUF:
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





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



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 / Hauptspeise



Striebele

Zutaten: 2 Portionen

300 g Mehl, ½ 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



Menü 02 / Nachspeise

Lust auf
CLASEN.

SUPERFOOD

NÜSSE & KERNE

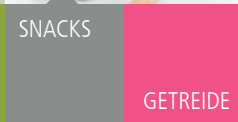
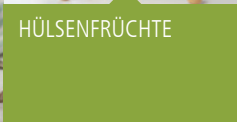
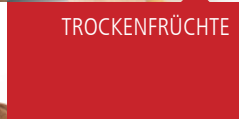
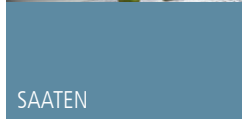
SAATEN

HÜLSENFRÜCHTE

SNACKS

GETREIDE

TROCKENFRÜCHTE



Hol dir deine veganen Produkte von CLASEN BIO bei Kaufland, EDEKEA, REWE und auf www.amazon.de!
www.clasen-bio.de



DE-ÖKO-001

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 Einmalhandschuhe 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 / Vorspeise



Tortilla Pizza

Zutaten: 4 Portionen

¼ Knoblauchzehe, 80 g getrocknete Tomaten in Öl, Saft und Zesten von ½ 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 / Hauptspeise



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.

Menü 03 / Nachspeise

Rezepte sind aus dem Buch:
Vegan Quick & Easy | Björn Moschinski
www.bjoernmoschinski.de



MONDBERGE

DIE WELT UND WIR



www.mondberge.de



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, ½ TL Pimentpulver,

½ 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 / Vorspeise



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 Filoblatt auslegen. Das Filoblatt mit Olivenöl bestreichen und vier weitere Filoblätter darauf legen (immer wieder Olivenöl zwischen die einzelnen Blätter streichen). Nun die Spinat-Füllung in die Backform geben und gleichmäßig verteilen, mit den restlichen Filoblättern abdecken und diese ebenfalls immer mit Olivenöl bestreichen.

Die überstehenden Reste der Filoblätter 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.

Menü 04 / Hauptspeise



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



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 // www.think-vegan.de

www.facebook.com/thinkvegan.de //
www.instagram.com/thinkveganblog/

Chefredaktion: Sascha C. Schalthöfer

Redaktionsteam: Diana Schalthöfer . Patrick Bolk .
Kai Treude

Gestaltung: Think Vegan // Sascha C. Schalthöfer

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 | Limette, ½ TL Chiliflocken, |
| Papaya, 1 Knoblauchzehe, | 2 EL Olivenöl, Salz/Pfeffer, |
| ¼ kleine rote Zwiebel, ½ Bund | Zwiebelsprossen (optional), |
| Koriander, Saft einer halben | 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.



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, ½ TL süßes Pimentón, 1 große reife Tomate gehackt,

2 l Gemüsebrühe, 1-2 Msp. oder Prisen Safranfäden, 80 g Lima-Bohnen 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 / Hauptspeise



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



VEGGIEWORLD.

**DIE MESSE FÜR
DEN VEGANEN
LEBENSSTIL.**

VEGGIEWORLD.DE



**Veggie[®]
World**

GREEN.LIFE.STYLE.

**VEGGIEWORLD GIBT ES AUCH IN DEINER NÄHE!
ALLE TERMINE UNTER [VEGGIEWORLD.DE](https://veggieworld.de)**



Menü 04 / Vorspeise

Avocado Gurkensüppchen

Zutaten: 2 Portionen

Süppchen: 1 kl. Avocado,
250 ml Wasser, ½ Gurke
geschält, 2 EL Zitronensaft,
1 kleine Knoblauchzehe,

½ TL Salz, frischer Pfeffer aus
der Mühle

Finish: ½ 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.



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 / Hauptspeise



Erdnuss-Reis-Puffs

Zutaten: 2 Portionen

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

gesalzen, 2 EL dicker Karamell-
sirup, 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.

Menü 06 / Nachspeise

Rezepte sind aus den Buch: Vegan genial
in 15 Minuten | Josita Hartanto
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-Erbesen, 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



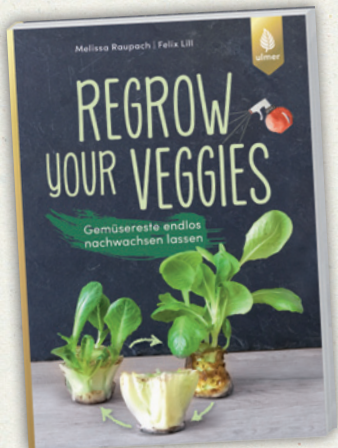
beide Stücke mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Füllung mit einem Teelöffel mit etwas Abstand auf dem Teig verteilen. Das zweite Teigstück auflegen und mit einem Ravioliausstecher (Ø 6 cm) 18 Ravioli ausstechen.

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

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



Natürlich
besser leben.



STAATL.
FACHINGEN

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



VEGANER URLAUB EINMAL ANDERS

mit dem

Tölzer Veg
Vegane Auszeit in Bad Tölz

- 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



Deutsch <-> English

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 Sojajoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Joghurt

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't 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 | supermarket | Grapefruit(s) | grapefruit(s) |
| Biologisch | organic | Heidelbeere(n) | blueberry(ies) |
| Bäckerei | bakery | Himbeere(n) | raspberry(ies) |
| Brot / Brötchen | bread / bun(s) | Kirsche(n) | cherry(ies) |
| Schokolade | chocolate | Kiwi(s) | kiwi(s) |
| Ich suche... | I'm looking for... | Mandarine(n) | tangerine(s) |
| Kartoffel(n) | potato(es) | Mango(s) | mango(es) |
| Süßkartoffel(n) | sweet potato(es) | Maracuja(s) | passion fruit(s) |
| Nudeln ohne Eier / Nudeln | pasta without eggs / pasta | Orange(n) | orange(s) |
| Reis / Reisnudel | rice / rice noodles | Pfirsich(e) | peach(es) |
| Knoblauch / Zwiebel(n) | garlic / onion(s) | Pflaume(n) | plum(s) |
| Salat | salad | Wassermelone(n) | watermelon(s) |
| Avocado(s) | avocado(es) | Weintraube(n) | grape(s) |
| Gurke(n) | cucumber(s) | Limette(n) / Zitrone(n) | lime(s) / lemon(s) |
| Tomate(n) | tomato(es) | Nuss / Nüsse | nut(s) |
| Möhre(n) | carrot(s) | Cashew(s) | cashew(s) |
| Paprika | bell pepper(s) | Erdnuss / Erdnüsse | peanut(s) |
| Bohnen | beans | Haselnuss / Haselnüsse | hazelnut(s) |
| Zucchini(s) | zucchini(s) | Pinienkern/e | pine nut(s) |
| Spinat | spinach | Walnuss / Walnüsse | walnut(s) |
| Pilz(e) | mushroom(s) | Mandel(n) | almond(s) |
| Obst | Fruit | Mehl / Zucker | flour / sugar |
| Ananas | pineapple(s) | Salz / Pfeffer / Gewürze | salt / pepper / spices |
| Apfel/Äpfel | apple(s) | Pflanzenmargarine | vegetable margarine |
| Aprikose(n) | apricot(s) | Olivenöl | olive oil |
| Banane(n) | banana(s) | Pflanzenöl | vegetable oil |
| Birne(n) | pear(s) | Gemüsebrühe | vegetable stock |
| Brombeere(n) | blackberry(ies) | frische / getrocknete / gefrorene Kräuter | fresh / dried / frozen herbs |
| Erdbeere(n) | strawberry(ies) | | |

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 Sojajoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Joghurt

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 | Supermercado | Grapefruit(s) | Toranja(s) |
| Biologisch | Bio | Heidelbeere(n) | Amora(s) |
| Bäckerei | Padaria | Himbeere(n) | Framboesa(s) |
| Brot / Brötchen | Pão / Bolos | Kirsche(n) | Cereja(s) |
| Schokolade | Chocolate | Kiwi(s) | Kiwi(s) |
| Ich suche... | Eu procuro... | Mandarine(n) | Tangerina(s) |
| Kartoffel(n) | Batata(s) | Mango(s) | Manga(s) |
| Süßkartoffel(n) | Batata doce | Maracuja(s) | Maracujá(s) |
| Nudeln ohne Eier / Nudeln | Massas sem ovos / Massas | Orange(n) | Laranja(s) |
| Reis / Reisnudel | Arroz / Massas de Arroz | Pfirsich(e) | Pêssego(s) |
| Knoblauch / Zwiebel(n) | Alho / Cebola(s) | Pflaume(n) | Ameixa(s) |
| Salat | Alface | Wassermelone(n) | Melancia(s) |
| Avocado(s) | Abacate(s) | Weintraube(n) | Uva(s) |
| Gurke(n) | Pepino(s) | Limette(n) / Zitrone(n) | Lima(s) |
| Tomate(n) | Tomate(s) | Nuss / Nüsse | Frutos secos |
| Möhre(n) | Cenoura(s) | Cashew(s) | Caju(s) |
| Paprika | Pimento(s) | Erdnuss / Erdnüsse | Amendoin(s) |
| Bohnen | Feijões | Haselnuss / Haselnüsse | Avelã(s) |
| Zucchini(s) | Courgette | Pinienkern/e | Pinhões |
| Spinat | Espinafre(s) | Walnuss / Walnüsse | Nozes |
| Pilz(e) | Cogumelo(s) | Mandel(n) | Amendoa(s) |
| Obst | Fruta | Mehl / Zucker | Farinha / açúcar |
| Ananas | Ananás | Salz / Pfeffer / Gewürze | Sal / pimenta / especiarias |
| Apfel/Äpfel | Maça(s) | Pflanzenmargarine | Margarina vegetal |
| Aprikose(n) | Alperce(s) | Olivenöl | Azeite |
| Banane(n) | Banana(s) | Pflanzenöl | Óleo vegetal |
| Birne(n) | Pera(s) | Gemüsebrühe | Caldo de verduras |
| Brombeere(n) | Mirtilhos(s) | frische / getrocknete / gefrorene Kräuter | Ervas frescas / secas / congeladas |
| Erdbeere(n) | Morango(s) | | |

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) | frambuesa(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.



*bio *vegan *lactosefrei *eifrei *palmölfrei

VEGGIEWORLD.

**DIE MESSE FÜR
DEN VEGANEN
LEBENSSTIL.**

VEGGIEWORLD.DE



**Veggie[®]
World**

GREEN.LIFE.STYLE.

**VEGGIEWORLD GIBT ES AUCH IN DEINER NÄHE!
ALLE TERMINE UNTER [VEGGIEWORLD.DE](https://veggieworld.de)**

Deutsch <-> Französisch

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 Sojajoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Joghurt

Allemand <-> Français

Je suis végétarien. Je mange végétarien.

Nous sommes végétariens.

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 légu-
mes 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 piores | 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 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 Sojajoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Joghurt

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 | il supermercato | Grapefruit(s) | il pompelmo, i pompelmi |
| Biologisch | biologico / organico | Heidelbeere(n) | il mirtillo, i mirtilli |
| Bäckerei | il panificio / la panetteria | Himbeere(n) | il lampone, i lamponi |
| Brot / Brötchen | il pane / il panino, i panini | Kirsche(n) | la ciliegia, le ciliege |
| Schokolade | il cioccolato | Kiwi(s) | il kiwi, i kiwi |
| Ich suche... | Sto cercando... | Mandarine(n) | il mandarino, i mandarini |
| Kartoffel(n) | la patata, le patate | Mango(s) | il mango, i manghi |
| Süßkartoffel(n) | la patata americana | Maracuja(s) | la maracuja, le maracuje |
| Nudeln ohne Eier / Nudeln | la pasta senza uova / la pasta | Orange(n) | l'arancia, le arance |
| Reis / Reisnudel | il riso / gli spaghetti di riso | Pfirsich(e) | la pesca, le pesche |
| Knoblauch / Zwiebel(n) | l'aglio / la cipolla, le cipolle | Pflaume(n) | la prugna, le prugne |
| Salat | l'insalata | Wassermelone(n) | il cocomero, i cocomeri |
| Avocado(s) | l'avocado, gli avocadoi | Weintraube(n) | l'uva |
| Gurke(n) | il cetriolo, i cetrioli | Limette(n) / Zitrone(n) | la limetta / il limone, i limoni |
| Tomate(n) | il pomodoro, i pomodori | Nuss / Nüsse | la noce, le noci |
| Möhre(n) | la carota, le carote | Cashew(s) | l'anacardo, gli anacardi |
| Paprika | il peperone, i peperoni | Erdnuss / Erdnüsse | l'arachido, gli arachidi |
| Bohnen | i fagioli | Haselnuss / Haselnüsse | la nocciola, le nocciole |
| Zucchini(s) | la zucchini, le zucchine | Pinienkern/e | il pinolo, i pinoli |
| Spinat | gli spinaci | Walnuss / Walnüsse | la noce, le noci |
| Pilz(e) | il fungo, i funghi | Mandel(n) | la mandorla, le mandorle |
| Obst | la frutta | Mehl / Zucker | la farina / lo zucchero |
| Ananas | l'ananas, gli ananas | Salz / Pfeffer / Gewürze | il sale / il pepe / le spezie |
| Apfel/Äpfel | la mela, le mele | Pflanzenmargarine | la margarina vegetale |
| Aprikose(n) | l'albicocca, le albicocche | Olivenöl | l'olio d'oliva |
| Banane(n) | la banana, le banane | Pflanzenöl | l'olio vegetale |
| Birne(n) | la pera, le pere | Gemüsebrühe | il brodo di verdura |
| Brombeere(n) | la mora, le more | frische / getrocknete / gefrorene Kräuter | le erbe aromatiche fresche / essiccate / congelate |
| Erdbeere(n) | la fragola, le fragole | | |

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 Soyayoghurt?

Reismilch / Reis

Mandelmilch / Mandel

Hafermilch / Hafer

Kokosmilch / Kokosnuss

Nussmilch / Nuss

Pflanzliche Milch / Yoghurt

Tysk <-> Svenska

Jag är vegan. Jag äter
vegankost. 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 /
jätteräkor.

Jag äter inte ägg.

Jag äter inte smör.

Jag äter inte ost.

Jag äter inte mjölkprodukter.

Jag äter inte honung.

Har ni...

Har ni sojamilch / sojadryck?

Har ni soyayoghurt?

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 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.

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 menyn 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 ha 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 | affär | Grapefruit | grapefrukt |
| Biologisch | ekologisk | Heidelbeere | blåbär |
| Bäckerei | bageri | Himbeere | hallon |
| Brot / Brötchen | bröd / frallor | Kirsche | körsbär |
| Schokolade | choklad | Kiwi | kiwi(s) |
| Ich suche... | Jag letar efter... | Mandarine | mandarin |
| Kartoffel | potatis | Mango | mango |
| Süßkartoffel | sötpotatis | Maracuja | passionsfrukt |
| Nudeln ohne Eier / Nudeln | pasta utan ägg / pasta | Orange | apelsin |
| Reis / Reisnudel | ris / risnudlar | Pfirsich | persika |
| Knoblauch / Zwiebel | vitlök / lök | Pflaume | plommon |
| Salat | sallad | Wassermelone | vattenmelon |
| Avocado | avocado | Weintraube | vindruvor |
| Gurke | gurka | Limette / Zitrone | lime / citron |
| Tomate | tomat | Nüsse | nötter |
| Möhre | morot | Cashew | cashewnötter |
| Paprika | paprika | Erdnuss | jordnöt |
| Bohnen | bönor | Haselnuss | hasselnöt(|
| Zucchini | zucchini | Pinienkern | pinjenöt |
| Spinat | spenat | Walnuss/Walnüsse | valnöt |
| Pilze | svamp | Mandel(n) | mandel /mandlar |
| Obst | frukt | Mehl / Zucker | mjöl / socker |
| Ananas | ananas | Salz / Pfeffer / Gewürze | salt / peppar / kryddor |
| Apfel | äpple | Pflanzenmargarine | vegetabiliskt magarin |
| Aprikose | aprikos | Olivenöl | olivolja |
| Banane | banan | Pflanzenöl | vegetabilisk olja |
| Birne | päron | Gemüsebrühe | grönsaksbuljong |
| Brombeere | björnbär | frische / getrocknete / | färska / torkade / djupfrysta |
| Erdbeere | jordgubbar | gefrorene Kräuter | örter |

MONDBERGE

DIE WELT UND WIR



www.mondberge.de

Wall of Fame

Sascha C. Schalthöfer
Konzept & Englisch

Atom Pedro
Portugiesisch

Barbara Grim
Spanisch

Paul-Louis Lelièvre
Französisch

Susanne Lorösch
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

THINK VEGAN KOCHHEFTE ZUM GRATIS DOWNLOAD



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

WWW.THINK-VEGAN.DE

vegane Hotels

WELTWEIT ENTDECKEN



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

➤ Jetzt stöbern auf [Vegane-Hotels.de](https://vegane-hotels.de)

Natürlicher Naschen

ökologisch verpackt

klimaneutral produziert

100% Bio-Zutaten

vegan

ohne Zusatzstoffe

alternativ gesüßt mit Kokosblütenzucker

ERHÄLTlich IM
BIOLADEN,
REFORMHAUS,
ODER BEI

