

# Kochen & Backen mit Liebe

- **zum Binden:** 1 EL Soja-, Lupinen-, Pfeilwurz-, Kichererbsenmehl, Leinsamen (gemahlen) oder Chia-Samen\*
  - **zum Verdicken:** 1 EL Mais-Stärke oder Johannisbrotkern-Mehl\*
  - **zum Lockern beim Backen:** 2 EL Natron & 1 EL Essig, 2 EL Backpulver & 1 EL Öl oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
  - **für saftigen Kuchen:** 1/2 zerdrückte Banane oder 3 EL Apfelmus
  - **wie Rührei oder für Süßspeisen:** Seidentofu (Bio-Laden)
  - **wie Eischnee:** Aquafaba (Kichererbsen-Wasser)
  - **für gelbe Farbe:** Kurkuma
  - **für Ei-Geschmack:** Kala-Namak-Salz
- \* 1-2 EL Wasser hinzufügen

Ersetze ein Ei durch ...



**V-Party<sup>3</sup>**

*Wir lieben das Leben!*

Teile diesen Flyer,  
der Umwelt zuliebe!



## Statt Produkten aus Kuh-Milch

...

- **zum Kaffee:** Hafer-Drink, Soja-Drink etc. oder pflanzliche Barista-Sorten (cremig und aufschäumbar)
- **purere Genuss:** Hafer-, Mandel-, Reis-, Soja-, Lupinen-, „Milch“ gibt es in jedem Supermarkt - auch als Kakao
- **aber bitte mit Sahne:** Soja- oder Hafersahne
- **Quark + Joghurt:** Soja-, Kokos-, Hanf- oder Lupinen-Joghurt (ggf. ungesüßt kaufen und abtropfen lassen)
- **statt Butter:** rein pflanzliche Margarine (ohne Palmöl) auf's Brot oder zum Backen, Pflanzenöl zum Braten
- **so ein Käse:** pflanzliche Brotaufstriche oder Beläge gibt es in großer Auswahl, Tofu, Seiden- oder Räuchertofu, eingelegte Tofu-Würfel (wie Feta)
- **für Käse-Geschmack:** Hefe-Flocken (für Soßen, Pizza-Schmelz mit Cashews etc.)
- **einfach selber Mixen:** viele Pflanzen-Drink-Rezepte finden sich im Internet
- **statt Milkschokolade:** mit Pflanzen-, „milch“ oder zartbitter
- **leckerer Eis:** Sojaeis, Nuss-, „milch“eis, Fruchtsorbet, Wassereis
- **Mayonnaise:** Öl + Sojadrink mixen (abschmecken mit Essig, Salz, Pfeffer)

**Bio-Qualität ist gut und wichtig für  
Umwelt und Gesundheit.**