



Tierische Alltagsprodukte und pflanzliche Alternativen



Kategorie		Aufwand
Fleisch		
deftiger Geschmack allgemein	kräftig würzen (Salz, Pfeffer, Paprika, BBQ...) spezielle Gewürze: Kala Namek, Rauchsalz	gering
Burger	Grünkernbratlinge Bratlinge aus Bohnen, Gemüse Jackfrucht (exotische Frucht) mit BBQ	mittel
Frittiertes	frittiertes & paniertes Gemüse in Scheiben	mittel
Steak, Schnitzel	Fleischersatzprodukte wie z.B. aus Soja oder Weizenkleie	gering (kaufen)
Würstchen	Fleischersatzprodukte wie z.B. Tofuwürstchen	gering (kaufen)
Fleischwurst	Tofu (z.B. geräuchert) in Scheiben selbstgemachte Aufstriche: mit Linsen, Kichererbsen (Hummus), Gemüse (z.B. Karotte, Avocado,...), Kräuter Gemüse direkt auf's Brot	gering (kaufen) gering-mittel
Mettwurst	veganes Mett aus Zwiebeln, Reiswaffeln, Tomatenmark, Gewürze	mittel
Käse		
zum überbacken	Hefeschmelz	gering-mittel

	angebratene, eingeölte Aubergine	gering
als Brotaufstrich	angebratene, eingeölte Aubergine Hefeschmelz selbstgemachter Nusskäse (z.B. aus Mandeln), schmeckt ähnlich wie Feta selbstgemachte Aufstriche (siehe Zeile "Fleischwurst")	gering gering-mittel mittel gering-mittel
Eier		
als Backzutat	Fruchtmus (z.B. Banane, Apfel) Sojamehl Erdnussbutter	gering
Rührei	Tofu zerbröseln, Gewürz: Kala Namek	gering
Butter		
für auf's Brot	Alsan Butter (Margarine, die ungelogen wie Butter schmeckt :)), Öl	gering (kaufen)
zum anbraten	Kokosöl oder Alsan	gering (kaufen)
zum backen	Alsan oder eine andere Pflanzenmargarine oder (Raps-)öl	gering (kaufen)
Milch		
zum pur trinken / verfeinern von Müsli, Getränken, etc.	Getreidemilch: - Hafermilch (kaufen oder mit Haferflocken einfach selbst machen) - Dinkelmilch Nussmilch: - Mandelmilch - Cashewmilch - Sojamilch	gering (kaufen) - mittel (beim selber machen je nach Küchengerät)
Sahne		
zum kochen	Hafer- oder Soja - Sahne	gering
aufschlagbar	z.B. Sojasahne (darauf achten, dass "aufschlagbar" darauf steht), Kokossahne von soyatoo oder die Sprühsahne von schlagfix	gering

