


vegane Rezeptideen

+ Ersatze

· Muffins

<https://www.brigitte.de/rezepte/backen/vegane-muffins-11742988.html>

· Eiersatz zum Backen

<https://www.zuckerjagdwurst.com/de/artikel/vegane-basics/eier-beim-backen-ersetzen>

· Eiersatz zum Backen & Kochen

<https://www.peta.de/veganleben/ei-alternativen/>

· Aaron's Chili

· Muffin Grundrezept

<https://www.lecker.de/vegane-muffins-rezepte-und-backtipps-80446.html>

<https://www.gutekueche.de/veganer-muffinteig-rezept-8805>

· Schokomuffins

<https://www.lecker.de/vegane-schokomuffins-82917.html>

<https://veggie-einhorn.de/einfache-vegane-schokomuffins/>

· Kartoffelbrei (mit Rosmarin)

<https://veggie-einhorn.de/veganes-kartoffelpueree-mit-rosmarin/>

Eiersatz

- Eiersatz zum Backen

<https://www.zuckerjagdwurst.com/de/artikel/vegane-basics/eier-beim-backen-ersetzen>

- Eiersatz zum Backen & Kochen

<https://www.peta.de/veganleben/ei-alternativen/>

Milchersatz

- Hafermilch

- Sojamilch

- Mandelmilch

- Cashewmilch
- (generell Nussdrinks)

- Soja & Hafermilch

- No Moo / Muh

- Kokosmilch

- Reismilch

- Hanfdrink

- Lupinendrink

- Erbsenmilch

STRUKTUR

• Inhaltsverzeichnis

- Auswirkungen einer tierischen Ernährung (auf Umwelt und Körper)
- Gründe für eine pflanzenbasierte Ernährung
- Was man bei einer pflanzenbasierten Ernährung beachten muss
- Ersatz für tierische Lebensmittel beim Backen und Kochen
- Hauptgerichte herzhaft
- Hauptgerichte süß
- Nachspeise / Snacks salzig
- Nachspeise / Snacks süß (Kekse etc.)
- Kuchen & Torten
- Gerichte für Feiertage
 - Weihnachten
 - Ostern
 - Silvester
 - Chanukka
 - Ramadanfest
- Quellen

Quellen zum Klimaschutz /-aspekt

https://www.umweltbundesamt.de/themen/landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/fragen-antworten-zu-tierhaltung-ernaehrung#Frage1_10

<https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/fleisch/der-appetit-auf-fleisch-und-seine-folgen>

<https://www.boell-thueringen.de/de/2019/03/07/der-konsum-tierischer-lebensmittel-und-seine-folgen>