

Lieblingsrezepte gesund und nachhaltig

Zutat	Gute Alternative
Weizenmehl	- Dinkelmehl, Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl - Verschiedene Mehltypen mischen (z. B. helles Mehl und Vollkornmehl im Verhältnis 50:50), um langsam den Geschmack dafür zu entwickeln
Raffinierter Zucker	- Angegebene Menge halbieren oder dritteln - Zucker (teilweise) durch reife Banane oder Apfelmark ersetzen
Eier	- Süße Rezepte: Reife Bananen, Apfelmark - Herzhafte Rezepte: Tomatenmark, Kartoffelstärke, Leinsamen - Teilweise können Eier auch weggelassen werden (z. B. veganer Mürbeteig).
Eischnee	Aquafaba (Kochwasser von Kichererbsen, Flüssigkeit in Kichererbsen-Konserven)
Streusel auf Kuchen	Mehl (teilweise) durch Haferflocken ersetzen
Ketchup	- Selbstgemachter Ketchup - Zuckerfreie Dips und Pestos - Tomatenmark
Tomatensoße	Gemüse (z. B. Sellerie) pürieren und untermischen, um neue Geschmäcker kennenzulernen
Nudeln	Vollkornnudeln, Nudeln aus Hülsenfrüchten (z. B. Linsennudeln)
Parboiled Reis, geschälter Reis	Vollkornreis
Sahne, Milch	Pflanzliche Alternativen, z. B. aus Hafer
Wurst/Käse	- Brotaufstriche auf Pflanzenbasis - Sprossen und Kresse auf Brot
Fleisch	Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und Soja, z. B. als Frikadellen oder Burgerpatties
Cornflakes, gesüßtes Müsli	Müsli mit Haferflocken mischen
Butter auf Brot	Frischkäse, Quark

Platz für eigene Ideen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages