



Produkt	Kategorie / Geschmack	Inhaltsstoffe	Marke / Konzern	Land / Bundesland/Kanton	Preis	Bemerkungen
---------	-----------------------	---------------	-----------------	--------------------------	-------	-------------

Brotaufstriche

Aufstrich	Brotaufstrich / Olive	Sonnenblumenkerne, Wasser, Tomatenmark, grüne Oliven, Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Agavendicksaft, Steinsalz, Sojasauce, schwarzer Pfeffer,	bio Zentrale	Deutschland		
Aufstrich	Brotaufstrich / Kräuter - Tomate	Sonnenblumenkerne, Wasser, Tomatenmark, Sonnenblumenöl, Tomaten, Zitronensaft, Rohrzucker, Steinsalz, Zwiebeln, Sojasauce, Kräuter der Provence, schwarzer Pfeffer, Paprika edelsüß	bio Zentrale	Deutschland		
Aufstrich	Brotaufstrich / Rucola Tomate	Sonnenblumenkerne, Tomatenmark, Tomaten, Sonnenblumenöl, Wasser, Rucola, Zitronensaft, Zwiebeln, Steinsalz, Schwarzer Pfeffer	Alnatura	Deutschland		
Bio Pastete	Brotaufstrich / Paprika-Chili	Sonnenblumenkerne, rote Paprika, passierte Tomaten, Traubensaft aus Konzentrat, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Zitronensaft aus Konzentrat, Reisgrieß, Apfelessig, Kräuter, Meersalz, Knoblauch, Rauchsalz, Paprikapulver, Chili	mein veggie Tag /Aldi	Deutschland		
Bio Pastete	Brotaufstrich / Bauernschmaus	Trinkwasser, Tofu, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Senf, Maisstärke, Räuchertofu, Gewürze, Äpfel, Meersalz, Bio-Tofu, Sellerie u.a.	mein veggie Tag /Aldi	Deutschland		



Bio Pastete	Brotaufstrich / herzhaft würzig	mit Kidneybohnen und Räuchertofu, Zwiebeln, Trinkwasser Sojaweiß, Senf, Apfelsaft, Sonnenblumenöl, Bio- Tofu Hefe, Johannisbrotkernmehl, Gewürze u.a.	mein veggie Tag /Aldi	Deutschland		
Bio Pastete	Brotaufstrich / Paprika-Cashew	Paprika, Trinkwasser, Tomatenmark, Zwiebeln, Reismehl, Sonnenblumenöl, Sesam, Zitronensaftkonzentrat u.a.	mein veggie Tag /Aldi	Deutschland		
Bio Pastete	Brotaufstrich / Paprika-Zucchini- Tomate	Sonnenblumenöl, Trinkwasser, Sonnenblumenkerne, Tomatenmark, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat, Apfelsaftkonzentrat, Zucchini, Aubergine, Gewürze, Meersalz, Apfelessig, Kräuter, u.a.	mein veggie Tag /Aldi	Deutschland		
Der Lockere	Brotaufstrich / mit Paprika	Wasser, gehärtetes Kokosfett, Mandelprotein, Stärke, modifizierte Stärke, Maltodextrin, natriumcarbonat, Säuerungskulturen, Paprika, Zucker, Salz, Branntweinessig, Gewürzextrakte, Citronensäure, Guarkernmehl Konservierungsstoff: Kaliumsorbat	My Vay - Aldi	Deutschland		Mit Konservierungsstoff: Kaliumsorbat
Der Schnittige	Käseersatz / würzig	Wasser, modifizierte Stärke, Kokosfett, Sheabutter, natürliches Aroma, Speisesalz, Mandelprotein, Mandelöl, Karottenkonzentrat, Pafelkonzentrat, Citronensäure	My Vay - Aldi	Deutschland		
Frischcreme Kräuter	Brotaufstrich / Kräuter	Wasser, Rapsöl, Kokosfett, Kräuter, Hafermehl, Erbsenprotein, Wachsmaisstärke, Tapiokastärke, Agar Agar, Guarkernmehl, Mandelmehl, Zucker, Speisesalz, Zitronensaft	REWE Bio+vegan	Deutschland		Konsistenz sehr weich / flüssig
Hafer Aufstrich	Brotaufstrich / Gartenkräuter	Wasser . Rapsöl, Hafersirup, Kokosfett, Kartoffelstärke, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Schnittlauch, Petersilie, Dill, Speisesalz, Gewürze	Vemondo / Lidl	Deutschland / Brandenburg		müssten noch ein paar Kräuter dran - schmeckt so nach Nichts 🙄



Haferaufstrich	Brotaufstrich / Klassik	Hafersirup, Wasser, Rapsöl, Kokosfett, Kartoffelstärke, Speisesalz, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Citronensäure	Vemoondo	Deutschland / Thüringen		
Hummus	Gewürzpaste / Paprika, Chili	Kichererbsen, Wasser, Sapsöl, Paprikapüree, Sesammus, Tomatenmark, Rohrohrzucker, Knoblauch, Speisesalz, Citronensäure, Chili, Gewürz	Noa GmbH	Deutschland / Thüringen		auch empfehlenswert
Kichererbse-Aufstrich	Brotaufstrich / Kichererbse - Tomate - Lupine	Tomatenmark, Wasser, Kichererbsen, Sonnenblumenöl, Lupinenmehl, Zwiebeln, Tomaten, Meersalz, Knoblauch, Basilikum, Zitronensäure, Oregano, Pfeffer u.a.	Alnatura	Deutschland		
Streichcreme	Brotaufstrich / Tomate	Tomaten, Sonnenblumenkerne,, Tomatenmark, Zitronensaft, Tomatenpulver, Agavendicksaft, Tomatenkonzentrat, Speisesalz, Knoblauch, Kräuter	Alnatura / Budni, Alnatura	Deutschland		
Streichcreme	Brotaufstrich / Aubergine	Sonnenblumenkerne, Auberginen, Sonnenblumenöl, Wasser, Apfelsaftkonzentrat, Tomatenmark, Sonnenblumenöl, Paprika, Zwiebeln, Zitronensaftkonzentrat, Äpfel, Olivenöl, Paprika, Speisesalz, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Pfeffer	Alnatura / Budni, Alnatura	Deutschland		
Streichcreme	Brotaufstrich / Rote Beete Meerrettich	Rote Beete, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenöl, Zitronensaftkonzentrat, Wasser, Meerrettich, Rote-Beete-Saftkonzentrat, Speisesalz, Branntweinessig, Guarkernmehl	Alnatura / Budni, Alnatura	Deutschland		



Streichcreme	Brotaufstrich / Paprika Chili	Wasser, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Paprika, Tomatenmark, Zwiebeln, Apfelsaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat, Speisesalz, kartoffelstärke, Knoblauch, Apelessig, Peperoni, Chili, Kräuter, Gewürze	Alnatura / Budni, Alnatura	Deutschland		
Streichcreme	Brotaufstrich / Curry Mango Papaya	Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Wasser, Mango, Papayapüree, Zitronensaft, Äpfel, Apfelsaftkonzentrat, Rohrzucker, Currypulver, Speisesalz, Apelessig, Kartoffelstärke, Senfmehl, Gewürze	Alnatura / Budni, Alnatura	Deutschland		
Thun-Visch	Brotaufstrich	Wasser, Erbsenprotein, Rapsöl, Weizenprotein, Aromen, Zitronenfaser, Salz	Garden Gourmet - Eurospar	Österreich	4,89	
Vegane Pastete	Brotaufstrich / Kräuter	Wasser, Sonnenblumenöl, Kartoffelstärke, Hefe, Lauch, pflanzliches Eiweiß (aus Sonnenblumenkernen), Salz, Schnittlauch, Petersilie, Zwiebelpulver, Tomatenmark, Liebstöckel, Estragon, Weißer Pfeffer, Muskatnuss	dm	Deutschland		
Veganer Streichgenuss	Brotaufstrich / Kräuter	Kokosnussöl, Wasser, Stärke, Schnittlauch, Erbsenprotein, Zwiebeln, Petersilie, Kerbel, Zucker, Knoblauch, Branntweinessig, Johannisbrotkernmehl, Milchsäure, Reifungskulturen, Säuerungskulturen, Stickstoff u.a.	take it veggio	Deutschland / Thüringen	1,56 €	lecker, könnten noch ein paar Kräuter dran
Veganer Streichgenuss	Brotaufstrich/ mit roter Paprika	Wasser, Kokosmus, Paprika, Stärke, Erbsenprotein, Zucker, Branntweinessig, Speziessalz, modifizierte Stärke, Kräuter, Reifungskulturen, Säuerungskulturen, Stickstoff	Vemondo / Lidl	Deutschland		



Milchersatzprodukte						
Beleaf, Mandel	Joghurtersatz / Waldbeeren	Mandel, Wasser, Zucker, Beeren, Stärken, Mineralstoffe, Zitronensaft- und Randensaftkonzentrat, Aromen, Agar-Agar, kulturen, Vitamine	Emmi / Coop	Schweiz		
Biofrischcreme Green Heart	Frischkäseersatz / natur	Mandeln, Wasser, Kokosfett, Speisesalz, Zitronensaft, Guarkernmehl	GreenHeart / Wojnar's Wiener Leckerbissen Delikatesserzeugung GmbH	Deutschland		
Bockshornklee Scheiben	Käseersatz / Bockshornklee. Nussig	Kichererbsenprotein, Kokosöl, modifizierte Stärke, Bockshornkleesamen, Meersalz, Olivenöl, Aroma, Olivenextrakt, Carotin	Noa GmbH	Deutschland / Thüringen		
Cheddar Scheiben	Käseersatz / Cheddar	Mandeln, modifizierte Stärke, Kokosöl, Aroma, Speisesalz, Kartoffelprotein, Farbstoffe: Carotin und Paprikaextrakt, Antioxidationsmittel, Natriumascorbat, kann Spuren von anderen Schalenfrüchten (Walnuss, Cashewnuss) enthalten	Simply / neukauf	Deutschland / Thüringen	2,99 €	
Coconut Whipping Cream	Kokosmilch	Kokosnuss, Wasser	Amaizin / denns	Deutschland		liess sich leider nicht schlagen - geschmacklich sehr gut
Creamy White	Camembertersatz	Fermentierter Blumenkohl, Wasser, Palmöl, Stärke, Sonnenblumenprotein, Karotten, Steinsalz, Xanthan, Fermentations- und Edelschimmelkulturen	Dr. Mannah's	Deutschland		
Creamy	Frischkäseersatz	Wasser, Kokosöl, Stärke., Meersalz, Glucono-Delata-Lacton - Aromen, Olivenextrakt. Vitamin B12	Violife / Edeka	Deutschland		
Creme-Fraiche Alternative	Creme Fraiche / natur	Hafer	Black Forest			



Der Milde	Käseersatz / milde Genießerscheiben	Mandeln, Trinkwasser, Kokosöl, modifizierte Stärke, Stärke, Salz, Aroma, Kartoffelprotein, Karotte und Apfel, Natriumascorbat	Simply / Edeka	Deutschland		
Der Schnittige	Käseersatz / würzig	Wasser, modifizierte Stärke, Kokosfett, Sheabutter, natürliches Aroma, Speisesalz, Mandelprotein, Mandelöl, Karottenkonzentrat, Pafelkonzentrat, Citronensäure	My Vay / Aldi	Deutschland		
Geniesser-Scheiben	Käseersatz / mild	Wasser, Kokosöl, modifizierte Stärke, Meersalz, Olivenextrakt, Carotin	REWE BesteWahl	Deutschland		
Gran Prosociano	Käseersatz / Parmesan	Wasser, Stärke, Kokosöl, modifizierte Stärke, Meersalz, Linsenprotein, Aromen, Blumenkohlpulver, Glucono- Delta-Lacton, Olivenextrakt, Beta- Carotin, Vitamin B2	Violife / Edeka	Deutschland		
Haferdrink	Milchersatz / natur	Wasser, Hafervollkorn fermentiert, Sonnenblumenöl, Meersalz	/ Budni, Alnatura	Deutschland/ Hamburg		
Happy White	Blumenkohlbasis	Fermentierte Cashewkernel, Wasser, Salz, vegane Fermentations- und Edelschimmelkulturen	Dr. Mannah's	Deutschland		
Himbeer Lughurt	Milchersatz / Himbeere	Fermentiertes Lupinenprodukt, Wasser, Lupineneinweiß, Himbeerpürree, Zucker, Kokosfett, Maltodextrin, modifizierte Stärke, Invertzuckersirup, Pektin, Zitronensaftkonzentrat, Aroma, Joghurtkulturen	Luve / Edeka	Deutschland		
Hirtengenuss	Käseersatz / mild würzig	Mandel, Kokosöl, Speisesalz, Geliermittel Carragen und Gellan, Säuerungsmittel Milchsäure, Säureregulator Calciumlactat, Kaliumchlorid, Aroma	Simply / Budni, Alnatura	Deutschland/ Hamburg		sehr guter Ersatz für Ziegen- oder Schafskäse - gut für Salate
Kokosmilch	Kokosmilch	Kokoskernextrakt, Wasser	Morgenland / dennis	Deutschland		fein in Suppen und asiatischen Gerichten und auch für Süßspeisen geeignet



Kokos-Natur	Joghurtersatz / natur	Fermentierte Kokoszubereitung, Kokosmilch, Wasser, Maisstärke, Agar Agar, Zitronensaftkonzentrat, Milchsäurekulturen	Dennree / Denns	Deutschland		
Kokosnuss natur	Joghurtersatz / natur	Wasser, Kokosmilch, modifizierte Stärke, Pektine Säuerungskulturen	Vemondo / Lidl	Deutschland / Brandenburg		
Mandel-Hirtenglück	Käseersatz / Mediterrane Kräuter	Mandelerzeugnis aus Wasser und Mandeln, Kokosfett, Salz, Agar Agar, Zitronensäure	Licorne GmbH - Denns	Deutschland		
Mozzavella	Käseersatz / natur	Mandelmehl, Wasser, Rapsöl, Hafermehl, Reismehl Salz, Flohsmaenschalen, Xanthan, Johannisbrotkernmehl, Agar-Agar, Natriumalginat	Züger vegan / Denns	Deutschland/ Hamburg		sehr guter Mozzarella-Ersatz - auch zum Backen
Pizza-Mix gerieben	Käseersatz / Mozzarella, Gouda, Cheddar-Geschmack	Wasser, Kokosöl, modifizierte Stärke, Meersalz, Dextrose, Calciumphosphat, Linsenprotein, Aromen, Olivenextrakt, Paprikaextrakt, Beta-Carotin, Vitamin B2	Violife / Edeka	Deutschland		
Sojaghurt	Joghurtersatz / natur	Fermentiertes Sojaprodukt, Wasser, Sojabohnen, modifizierte Stärke, Stärke, Calciumsalze der Orthophosphorsäure, Citronensäure, Meersalz, Cyanocobalamin (nVitamin B12), Ergocalciferil (Vitamin D2), natürliches Aroma, Joghurtkulturen	My Vay / Aldi	Deutschland		
Sojagurt	Joghurtersatz / Vanille	Fermentiertes Sojaprodukt, Wasser, Sojabohnen, modifizierte Stärke, Stärke, Zucker, modifizierte Stärke, Stärke, natürliches Aroma, Johannisbrotkernmehl. Citronensäure, Natriumcitrate, Karottenkonzentrat, Calciumsalze der Orthophosphorsäure, Calciumsalze der Citronensäure, Meersalz, gemahlene Vanilleschoten, Vitamin B2, B12, D, Joghurtkulturen	Vemondo / Lidl	Deutschland		



Vegan Block	Streichfett / Butterersatz	Sheaöl, Wasser, Kokosöl, Rapsöl, Salz, Mandelmus, Lecithin Karottensaft, Zitronensaft, Sonnenblumenaroma	Naturli / Denns	Deutschland / Thüringen		kommt der Butter sehr nahe im Geschmack
Vegan Block	Butterersatz / Streichfett	Sheaöl, Wasser, Kokosöl, Rapsöl, Salz, Mandelmus, Lecithin Karottensaft, Zitronensaft, Sonnenblumenaroma	Denns	Deutschland / Hamburg		
Vegane Creme	Zum Kochen und Verfeinern	Wasser, Kokosnussöl, Sojaweiß, Dextrose, natürliches Aroma, Nährhefepulver, Meersalz, Säureregulator (Natriumcitrate), Milchsäurebakterienkultur	Dr. Oetker - Interspar	Österreich	1,49	
Veganer Raclette	Käseersatz / Raclette	Hülsenfrüchte fermentiert (Kirchererbse, Lupine, Wasser), Kokosfett, Stärke, Steinsalz, Flohsamenpulver, Carrageen aus Rotalgen, Hefeextrakt	new roots / Coop	Schweiz		
Veganer Reibegenuss	Käseersatz / zum Überbacken	Wasser modifizierte Stärke, Kokosöl, Rapsöl, Kartoffelstärke, Kaliumsorbat, Milchsäure, Aroma	Vemondo / Lidl	Deutschland / Brandenburg		
Vioblock	Butterersatz / Streichfett, Kochfett, Backfett	Fette und Öle (Sonnenblumen, Raps, Kokos), Wasser, Ackerbohnenprotein, Lecithin, Aromen, Vitamine, Carotin, Glukose	Violife / Selgros	Deutschland / Thüringen		
Würzige Genießerscheiben	Käseersatz / würzig	Mandelzubereitung, Wasser, Kokosöl, modifizierte Stärke, Aroma, Salz, Kartoffel-Protein, Farbstoffe aus Karotte und Apfel, Natriumascorbat	Simply / Edeka	Deutschland		sehr fein - Käse sehr ähnlich

Fleischersatzprodukte						
Jackfruit Natur	Fleischersatz / Jackfruit	Jackfruit-Fruchtfleisch	dm Bio / dm	Deutschland		
Lupinen Geschnetzeltes	Fleischersatz / Bratstreifen	Süßlupinensamen, Wasser, Weizeneiweiß, Sonnenblumenöl, Lupinenwürze, Gemüse, Meersalz, Kartoffelstärke, Gewürze, Steinpilzpulver, Kräuter	Alberts / Denns	Deutschland/ Hamburg	2,99 €	passt sehr gut zu frischem Salat



Pflanzliches Schmalz	Schmalzersatz / Griebenart, Kräuter	Sonnenblume, Raps, Palmfett, Röstzwiebeln, Zwiebeln, Pastinaken, Speisesalz, Kräuter, Aromen	Deli Reform	Deutschland / Thüringen		
Schnitzel vegan	Fleischersatz / Weizenbasis	Wasser, Rapsöl, Weizenprotein, Weizen, Mais, Methylzellulose, modifizierte Stärke, Inulin, Kaliumacetate, Kaliumlactat, Hartweizengrieß, Speisesalz, natürliche Aromen, Erbsenfasern, kartoffelflocken, Weizenfasern, Pfeffer, Hefe	REWE BesteWahl / REWE	Deutschland		
Sunflower Hack	Fleischersatz / Sonnenblumenkern Basis	Sonnenblumenkernprotein	Sunflower Family / hergestellt in Deutschland	Deutschland		
Vegane(r) Aufschnitt - Lyoner Art	Wurstersatz / Paprika	Wasser, Paprika, Sonnenblumenöl, Erbsenprotein, Verdickungsmittel (Xanthan und Johannisbrotkernmehl), Salz, Gewürze, Zwiebeln, Hefeextrakt, färbendes Lebensmittel (Konzentrat aus Rettich und Karotte)	Wheaty	Deutschland		
Vegane(r) Aufschnitt - Paprika/ Lyoner	Wurstersatz - aus Soja und Erbsenprotein	Wasser, Paprika, Rapsöl, Sojaprotein, Erbsenprotein, Carrageen, Konjak, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, mod. Stärke, Rote-Beete-, Johannisbeerkonzentrat, Speisesalz, Ascorbinsäure, Zucker, Aroma, Gewürze	REWE BesteWahl - REWE	Deutschland		
Veggiehack	Fleischersatz / Hackersatz	Erbsenprotein-Jackfrucht-Granulat	Lotao / Denns	Deutschland/ Hamburg	3,99 €	

Getreide - Hülsenfrüchte - Samen

Amaranth	Getreide / ganzes Korn	Amaranth-Körner	Dennree / Denns	Deutschland/ Hamburg		
Bio Organic Hülsenfrüchte - Erbsen	Getreide / Erbsen	Erbsen	Golden Sun / Lidl	Deutschland		



Bio Organic Hülsenfrüchte - Grüne	Getreide / Grüne Linsen	Grüne Linsen	Golden Sun / Lidl	Deutschland		
Blaumohn	Samen / Mohnsamen	Blaumohn	Rapunzel / Denns	Deutschland		
Braune Leinsaat	Getreide / Braune Leinsaat	Braune Leinsaat	Davert / Denns / Selgros	Deutschland/ Hamburg		
Buchweizen	Getreide / Buchweizen	Buchweizen	Davert / Denns / Selgros	Deutschland/ Hamburg		
Buchweizenflocken	Getreide / Buchweizen	Buchweizen	Alnatura	Deutschland/ Hamburg		
Couscous	Getreide / Hartweizen	Hartweizengrieß	Schneekoppe	Deutschland		
Gelbe Linsen	Hülsenfrüchte / Gelbe Linsen	Gelbe Linsen, Sonnenblumenöl	Rapunzel	Deutschland/ Hamburg		
Goldhirse	Getreide / Hirse	Goldhirse	Schneekoppe	Deutschland		
Kürbiskerne	Samen / Kürbiskerne	Kürbiskerne	dm Bio / Naturland	Deutschland / Österreich		
Leinsaat	Getreide / Leinsaat braun	Braune Leinsaat	Grell Naturkost / Edeka	Deutschland		
Quinoa Tricolore Linsentrio	Pseudogetreide und Linsen	Quinoa Tricolore Körner in weiß, beige, rot und schwarz; rote Linsen, Sonnenblumenöl, Berglinsen, Belugalinsen	Gutbio	?		
REWEBio Rote Linsen	Getreide / Rote Linsen	Rote Linsen	REWE Bio / REWE	Deutschland		
Sushi Reis	Getreide / Reis	Reis	Arche Naturküche / Denns, Alnatura	Deutschland		
Speisestärke	Getreide / Speisestärke aus Mais	Maisstärke	Bauk-Hof / Denns, Selgros	Deutschland		
wie Reis - Rote Linsen	Hülsenfrüchte / Rote Linsen	keine	bio natur / Kaufland	Deutschland/ Hamburg		

Essig und Öl

Kokosöl nativ	Öl / Kokosnuss nativ	Kokosöl nativ	dm Bio / Naturland	Deutschland / Österreich		
----------------------	----------------------	---------------	--------------------	-----------------------------	--	--



Rapsöl	Öl / Raps	kaltgepresstes Rapsöl	Gut Bio / Aldi / Aldi Süd	Deutschland		
Naturtrüber Apfelessig	Essig / fruchtig - aromatisch	Apfeldirektsaft	KauflandBio / Kaufland	Deutschland		
Klarer Apfelessig	Essig / fruchtig - aromatisch	Apfeldirektsaft	KauflandBio / Kaufland	Deutschland		
Gewürze						
Einlegegewürz	Gewürzmischung / Gewürze zum Einlegen	Senfkörner, Ingwer, Koriander, Piment, Pfeffer schwarz, weiß grün und rosa, Fenchel, Dill	Sonnentor (A) / Denns	D / A		direkt-Bestellung
Currypulver Bio Organic	Gewürzmischung / Curry	Bockshornkleesamen, Kurkuma, Fenchel, Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Knoblauch, Senfmehl, Kardamom, Muskatnuss, Zimt	Kania / Lidl			
Flower Power	Gewürzmischung / Blütenzubereitung	Zucker, Sonnenblumenblätter, Kornblumen, Ringelblumen, Rosenblüten, Cassia-Zimt, Nelken, Vanillepulver, Ingwer	Sonnentor(A) / Denns	D / A		wunderbare Ergänzung für süße Speisen direkt-Bestellung
Glücksgewürz	Gewürzmischung / fruchtig-würzig	Zwiebel, Basilikum, Orangenschalen, Oregano, Pfeffer rosa, Rote Beete, Ringelblumen, Salz, Süßholz	Sonnentor(A) / Denns	D / A		direkt-Bestellung
Knoblauch Bio Organic	Gewürz / granuliert	Knoblauch	Kania / Lidl	Deutschland		
Laune gut, alles gut	Gewürzmischung / mediterrane Art	Meersalz, Knoblauch, Bärlauch, Basilikum, Oregano, Ringelblumen, Rosmarin, Thymian, Rosenblüten, Kornblumen	Sonnentor(A)	D / A		direkt-Bestellung
Löwensenf	Senf / mild	Trinkwasser, Senfsaat, Brntweinessig, Meersalz, Zucker, Karamellsirup, Gewürze	Selgros	Deutschland/ Hamburg		
Paprika Edelsüss Bio Organic	Gewürz / Paprika	Paprika	Kania / Lidl	Deutschland		



Pizzagewürz	Gewürzmischung / Pizza	Oregano, Tomate, Pastinake, Zwiebel, Basilikum, Sellerie, Petersilie, Lauch, Spinat	Lebensbaum / Denns	Deutschland/ Hamburg	2,99 €	
Schutzengel	Gewürzmischung / Blütenzubereitung	Karotten, Koriander, Ingewer, Krausminze, Knoblauch, Kornblumen, Orangenschalen, Pfeffer schwarz, Kristallsalz, Rübenzucker, Kreuzkümmel, Kurkuma, Bockshornklee, Salbei, Senfkörner gelb, ...	Sonnentor(A) / Denns	D / A		direkt-Bestellung
Steinpilze	getrocknete Pilze	Steinpilze aus Bosnien und Herzegowina	Sonnentor(A) / Denns	D / A		direkt-Bestellung
Vegane Salatmayonaise	Mayonaise	Rapsöl, Wasser, Brantweinessig, Zucker, Maisstärke, Senf, Speisesalz, Erbsenprotein, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl	Vemondo / Lidl	Deutschland		
VitamR classic	Hefeextrakt / Würze	Hefeextrakt, Meersalz	Vitam GmbH / Reformhaus	Deutschland		
Wasabi-Paste	Gewürz / Japanischer Meerrettich	Wasser, Meerrettich, Senfsaat, Brantweinessig, Apfelessig, Meersalz, Shoyu, Meerrettich-Wasabi-Pulver, Apfeldicksaft, Rapsöl, Gewürze, Spirulina, Guarkernmehl, Senföl	Arche Naturküche / Denns, Alnatura	Deutschland		
Yakso Shoyu	Gewürz / Sojasauce	Wasser, Sojabohnen, Salz, Koji (Aspergillus Oryzae)	Denns	Deutschland		
Yakso Tamari	Gewürz / Starke Sojasauce	Wasser, Soja, Weizen, Meersalz, Koji (Aspergillus Oryzae)	Denns	Deutschland		

Nudeln

Dinkel-Penne	Nudeln	Dinkelmehl	Combino / Lidl	Deutschland		
Hartweizen-Tagliatelle	Nudeln	Hartweizengrieß	Gustoni/ Dennree/Demeter /	Deutschland		
Tagliatelle	Nudeln	Hartweizengrieß	Rapunzel / Budni, Alnatura	Deutschland/ Hamburg		



Vollkorn-Penne	Nudeln	Vollkornhartweizengrieß	Combino / Lidl	Deutschland		
Vollkorn-Spaghetti	Nudeln	Vollkornhartweizengrieß	Alnatura	Deutschland		

Backzutaten

Backpulver Reinweinstein	Backzutaten	Maisstärke, Natriumcarbonate E 500, Kaliumtartrate E 336	Dennree / Denns	Deutschland		Kaliumtartrat kann gentechnisch hergestellt sein
Backpulver Reinweinstein	Backzutaten	Tapiokastärke, Natriumcarbonate. Kaliumtartrate, Zitronenpulver, Guarkernmehl	dm Bio / dm	Deutschland / Österreich		Kaliumtartrat kann gentechnisch hergestellt sein
Bio Dinkel-Pizzateig	Backmischung / Dinkel	Dinkelmehl, Natriumhydrogenkarbonat, Monokaliumtartrat, Maisstärke, Hefeflocken, Hefeautolysat, Weizenmehl, Meersalz	Bauck Hof - demeter / Denns	Deutschland		
Blätterteig	Backwaren / Natur	Weizenmehl, Trinkwasser, Palmfett, Ethylalkohol, Zucker, Speisesalz, Säuerungsmittel: Citronensäure	Chef Select / Lidl	Deutschland		
Blätterteig Vegan	Backwaren / Fertigteig / tiefgefroren	Weizenmehl, Sheabutter, Kokosöl, Wasser Sonnenblumenlecithin, Zitronensaftkonzentrat, Salz, Wasser Steinsalz, Reissirup, Weizeneiweiß, Gerstenmalz, Reismehl, Acerolakirschsaftpulver	Moin Bio / Denns	Deutschland	sehr lecker	

Sonstiges / Saft / Brühe / Tofu / Brot

Ananas Saft	Saft / Ananas	Ananas aus Indien und Costa Rica	Voelkel / Denns / Selgros	Deutschland/ Hamburg		wertvoll wegen der enthaltenen Enzyme
Apfelsaft	Saft / Apfel	Apfelsaft, Ascorbinsäure	Gut Bio	Deutschland		
Knäckebrot Vollkorn	Knäckebrot / Roggen - Vollkorn	Roggenvollkornmehl, Hefe, Salz	Wasa / REWE	Deutschland		



Südtiroler Schüttelbrot	Brot - Trockenbrot	Roggenmehl, Weizenmehl, Roggensauerteig, Gewürze (Fenchel, Kümmel, Brotklee, Anis Koriander), Hefe, Steinsalz, Gerstenmalzmehl	BioGourmet - REWE	Deutschland		einfach lecker zum Knabbern zwischen durch
Tomatensaft	Saft / Tomate	Tomatensaft aus Tomatensaftkonzentrat, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat, Meersalz	GutBio - Aldi	Deutschland		
Gemüsebrühe	Brühwürfel	Meersalz, Sheabutter, Maisstärke, Glukosesirup, Karotten, Hefeextrakt, Zwiebeln, Lauch, Kräuter, Gemüsesaft, Gewürze, Karamellzucker, Kürbispulver, Sonnenblumenöl, Knoblauch	Cenovis	Deutschland		
Gemüsewürfel	Brühwürfel	Meersalz, Maisstärke, Sheabutter, Karotten, Pastinaken, Sonnenblumenöl, Röstzwiebeln, Lauch, Gewürze	dm Bio / Naturland	Deutschland / Österreich		
Oliven-Mix	Antipasti / Oliven	grüne + schwarze Oliven, Sonnenblumenöl, Kräuter	Gustoni/ Dennree/Demeter / Denns	Deutschland/ Hamburg		
Bio-Tofu	Tofu / geräuchert	Trinkwasser, Sojabohnen, Sojasauce, Buchenholzrauch, Caliumsulfat	Vemondo / Lidl	Deutschland		
Bio-Tofu	Tofu / natur	Trinkwasser, Sojabohnen, Caliumsulfat	Vemondo / Lidl	Deutschland		
Sushi-Nori-Blätter	getrocknete und geröstete Algen	Nori-Algen	Porto-Muiños	Deutschland		
Sushi-Nori	getrocknete und geröstete Algen	Nori-Algen	Arche Naturküche / Denns, Alnatura	Deutschland		
Tofu geräuchert	Tofu / Sesam Mandel	Sojabohnen, Wasser, Magnesiumchlorid, Mandeln, Sesam,	take it veggie / Kaufland	Deutschland / Thüringen		In die Verpackung hätten locker zwei von den Teilen
Veganer Räuchertofu	Tofu / geräuchert	Sojabohnen, Trinkwasser, Meersalz, Weizen, Magnesiumchlorid, Calciumsulfat, Buchenholzrauch	mein veggie Tag / Aldi	Deutschland		Soja aus Europa



Unser Pures Karotte	Brot / Hafer- Karotte	Wasser, Haferkerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Karotten, Apfelessig, Kürbiskerne, Flohsamenschlaen, Haferflocken, Salz	Mestemacher / REWE	Deutschland		ohne Mehl und ohne Hefe
----------------------------	-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	-------------	--	-------------------------

Konserven / Fertigzubereitungen

Bio Dinkel-Pizzateig	Backmischung / Dinkel	Dinkelmehl, Natriumhydrogenkarbonat, Monokaliumtartrat, Maisstärke, Hefeflocken, Hefeautolysat, Weizenmehl, Meersalz	Bauck Hof - demeter / Denns	Deutschland		
Bio Falafel	Fertiggericht	Kichererbsensieie, Speisesalz, Koriander, Gewürze, Zwiebeln, Kichererbsenmehl, Zucchini, Tomaten, Sonnenblumenöl, Petersilie, Spiesesalz, Koriander	Food for Future / Penny	Deutschland		
Budapester Salat	Feinkostsalat	Räuchertofu, Sojabohnen, Wasser, Buchenholzrauch, Magnesiumchlorid, Sonnenbliümenöl, Tomatenmark, Paprika, Wasser, Zwiebel, Rohrzucker, Sonnenblumenprotein, Branntweinessig, Zitronensaftkonzentrat, Senf, Steinsalz, Braunsensaat, Gewürze, Maisstärke, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Gewürze	dm Bio	Deutschland		
Gemüse-Burger	Fertiggericht / Getreidebratling	Hafervollkornflocken, Hafergrütze, Hafervollkornmehl, Gemüse (Lauch, Karotte, Pastinaken, Zwiebeln) Steinsalz, Haferkleie, Reismehl, Petersilie, Olivenöl, Curcuma	Bauck-Hof / Denns, Selgros	Deutschland		



GeVlügel-Exotic	Salatgenuss / fruchtig süß	Ananas, Rapsöl, Mandarinen, Wasser, Staudensellerie, Champignons, Apfelsaft, Traubensaft, Rohrzucker, Sojamehleextrudat, Branntweinessig, Senfsaaten, Zitronensaft, Sojasauce, Maisstärke, Gewürze, Erbsenprotein, Hefeextrakt, Aromen, Guarkernmehl, Xanthan, Meersalz	Vitaquell	Deutschland		
Grünkern-Burger	Fertiggericht / Getreidebratling	Grünkerngrütze, Hafervollkornflocken, Grünkernschrot, Sesam, Steinsalz, Haferkleie, Lauch, Reismehl, Pastinaken, Zwiebeln, Olivenöl, Karotten, Curcuma	Bauck-Hof - Denns, Selgros	Deutschland		
Kichererbseneintopf	Suppe / Erbse	Wasser, Kürbis, Zitronensaft, Karotten, Tomatenmark, Quinoa, Erbsen, Mais, Paprika, Zwiebeln, Meersalz, Rohrohrzucker, Gewürze, Johannisbrotkernmehl, Kräuter	Natur Gut	Deutschland	1,49 €	
Pesto Basilico	Pesto / Basilikum	Basilikum, Sonnenblumenöl, Kartoffelflocken, Natives Olivenöl extra, Pinienkerne, Meersalz, Zitronensaft	Alnatura / Budni, Alnatura	Deutschland		
Bio Tomatenmark	Tomatenmark in der Tube / zweifach konzentriert	Tomaten, Speisesalz, Citronensäure	Baresa / Lidl	Deutschland		
Tomatenmark	Tomatenmark im Glas / einfach konzentriert	Tomaten	dennree / Denns	Deutschland/ Hamburg	1,69 €	
Tomatenmark	Tomatenmark in der Tube / einfach konzentriert	Tomaten	Dennree / Denns	Deutschland/ Hamburg		
Bio Tomatensauce Gegrilltes Gemüse	Tomatensauce / Gegrilltes Gemüse	Tomaten, Paprika gegrillt, Zucchini gegrillt, Tomatenmark, Paprika, Zwiebeln, natives Olivenöl extra, Rohrohrzucker , Meersalz, Knoblauch, Basilikum, Zitronensaftkonzentrat, Oregano, Pfeffer	Budni - Alnatura	Deutschland		



Bio Tomatensauce Kräuter	Tomatensauce / Kräuter	Tomaten, Tomatenmark, Zwiebeln, Wasser, natives Olivenöl extra, Meersalz, Petersilie, Knoblauch, Thymian, Rohrohrzucker , Zitronensaftkonzentrat, Oregano, Pfeffer	Budni - Alnatura	Deutschland		
Gehackte Tomaten	Zwiebel & Knoblauch	geschälte gehackte Tomaten, Tomatensaft,., Zwiebeln, Zucker, Speisesalz, Knoblauch, Citronensäure	Baresa / Lidl	Deutschland		es gibt verschiedene Sorten
Kartoffel-Schupfnudeln	Teigwaren / Natur	Kartoffeln, Weizenmehl, Stärke (Kartoffel, Tapioka), Rapsöl, Speisesalz, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Gewürze, Gewürzextrakte	Vemondo / Lidl	Deutschland		
Muffins	Backwaren / Vanille-Geschmack	Weizenmehl, Zucker, Wasser, Rapsöl, Reis, Weizenstärke, Backtriebmittel: Diphosphate, Natriumcarbonate; Reismehl, Säureregulator: Natriumacetate; natürliches Aroma, Säuerungsmittel: Citronensäure; Sonnenblumenöl, Verdickungsmittel: Xanthan; Speisesalz, färbendes Kurkuma, Stabilisator: Gellan	Vemondo / Lidl	Deutschland		
Verdura-Vegan Dinkel-Pizza	Pizza / Dinkelpizza mit Gemüse	Dinkelmehl, Wasser, Tomatenpürree, Aubergine, Sonnenblumenöl, Petersilie, Salz, Zucchini, Spinat, Brokkoli, rote Paprika, natives Olivenöl, extra, Traubenzucker, Hefe, Zwiebeln, schwarzer Pfeffer	followfood / Denny's	Deutschland		



Vegane Steinofenpizza	Pizza / Typ Salami	Weizenmehl, Tomatenpürree, Wasser Rapsöl, Kartoffelstärke, modifizierte Stärke, Ackerbohne, Erbese, Speisesalz, Citronensäure, Carotine, Sonnenblumenkernmehl, Kokosfett, Rapsöl, Carrageen, Konjak, Methylcellulose, Cellulose, Speisesalz, Dextrose, Gewürze, natürliche Aromen, Maltodextrin, Rohrzucker , Kräuter, Eisenoxide, Eisenhydroxide, Milchsäure, Zucker , Karamellzuckersirup, Gewürzextrakte, natürliches Raucharoma, Trinkwasser, Basilikum, Oregano, Rapsöl, Backhefe, Speisesalz, Zucker , Thymian, Weizensauerteig, geröstetes Malzmehl, Weizenquellmehl, Tomantenpulver, schwarzer Pfeffer	Vemondo / Lidl	Deutschland		
------------------------------	--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-------------	--	--

Knabbereien						
--------------------	--	--	--	--	--	--

Chips im Kessel	Chips / Rosmarin & Meersalz	Kartoffeln, Sonnenblumenöl, Meersalz, Rosmarin, Reismehl, Rübenzucker , Gewürze, Kartoffelstärke	Alnatura	Deutschland/ Hamburg		
Linsen Chips	Chips / Sweet chili	Linsen, Kartoffelstärke, Sonnenblumenöl, Kartoffelmehl, Tomate, Salz, Süßholz, Ingwer, Knoblauch, Cayennepfeffer, Schwarzer Pfeffer, Liebstöckelwurzel, Paprikaextrakt, Zitronenextrakt, Meersalz, Curcuma	Heimatgut / Denny's	Deutschland/ Hamburg		sehr lecker

Süßigkeiten						
--------------------	--	--	--	--	--	--

Agavendicksaft	Süßungsmittel / Agave	Agavendicksaft	dm Bio / Naturland / dm	Deutschland		
-----------------------	-----------------------	----------------	-------------------------	-------------	--	--



Agavendicksaft	Süßungsmittel / Agave	Agavendicksaft	NaturGut / Penny	Deutschland		
Ahornsirup	Süßungsmittel / süß	Ahornsirup	BioBio / Netto	Deutschland		
Benjamissimo	Süßigkeiten / Curcuma Ginger Lemon - Happy Edition	Rohrzucker , Kakaobutter, Kokoscreme, Erdmandelmehl, Kurkumapulver, Zitronenöl, Ingwerpulver, Sonnenblumenlecithin, Kakao	Benjamissimo / Bulgarien	Deutschland		
Bonbonspezialität	Süßigkeiten / Bio Ingwer	Glucosesirup, Zucker, Citronensäure, Ingweraroma, Zitrusfrüchtearoma, Ingwer	Liebhart's	Deutschland/ Hamburg	1,89 €	
Fruchtriegel	Fruchtschnitte / Granatapfel-Traube / Mandel	Obst, Mehl und Getreideflocken, Zucker u.a.	Alnatura / Budni, Alnatura	Deutschland/ Hamburg		
Fruchtriegel	Fruchtschnitte / Multifruit / Beere/ Mandel-Cranberry	Obst, Mehl und Getreideflocken	Alnatura / Budni, Alnatura	Deutschland/ Hamburg		
Lakritzschnecken	Süßigkeiten / Lakritz	Rohrzuckermelasse , Weizenmehl, Glukose, Fructose-Sirup , Süßholzwurzelextrakt, Salz, Anisaroma, Carnaubawachs	Albio / Dennis	Deutschland/ Hamburg		
So Vegan so fein	Kakao-Creme / Zartbitter	Rohrzucker , Kakopulver, Sonnenblumenöl, Vanillepulver	Brinkers Food / Dennis	Deutschland/ Hamburg		Sehr lecker, wenn man dunkle Schokolade mag