



BRATLINGE, TAHIN-DRESSING,
KETCHUP

(DAZU PASST WUNDERBAR
EIN SALAT)



Bratlinge

ZUTATEN

- 2 Tassen Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Senf
- 1 EL Margarine
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Tasse kochendes Wasser
- Öl zum braten
- Optional: Gemüse dazu raspeln zB eine halbe Möhre oder Zucchini

LOS GEHTS

Die Haferflocken in eine Schüssel geben. Die Zwiebel klein schneiden und dazugeben. Optional das Gemüse dazu raspeln. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Dann das kochende Wasser. Die Masse sollte nicht zu trocken sein.

Alles vermischen und kurz ziehen lassen.

Die Patties zu Kugeln formen und zerdrücken. In einer Pfanne auf Öl anbraten.



Ketchup

ZUTATEN

- 900 g Passata
- 100 g Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 2 EL Dattelmus
- 3 EL Apfelessig
- 2 TL Salz
- 1 TL Paprika edelsüß

LOS GEHTS

Zwiebel schälen, klein schneiden und mit allen anderen Zutaten in einem Topf zum kochen bringen.

Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Alles fein pürieren (direkt im Topf mit einem Pürierstab) und in Schraubgläser füllen.



Tahin-Dressing

ZUTATEN

- 2 EL Tahin
- 3 EL Warmes Wasser
- 1 EL Sojasoße

LOS GEHTS

Alles mischen.

VEGAN & GUT VERSORGT – DEIN NÄHRSTOFF-GUIDE FÜR 0€

Schluss mit Angst vor Mängeln!

Fragst du dich, ob du mit einer veganen Ernährung alle wichtigen Nährstoffe bekommst?

Mit diesem Guide erfährst du alles, was du über kritische und potenziell kritische Nährstoffe wissen musst, um dich sicher und ausgewogen vegan zu ernähren.

Kein Rätselraten mehr – hier bekommst du klare, praxisnahe Infos und einfache Tipps zur optimalen Versorgung!

Was erwartet dich

- ✓ Die wichtigsten Nährstoffe in der veganen Ernährung – Welche sind wirklich kritisch?
- ✓ Mangel erkennen & vorbeugen – Symptome und Blutwerte verständlich erklärt
- ✓ Optimale Aufnahme – Welche Kombinationen verbessern deine Versorgung?
- ✓ Praxistipps & alltagstaugliche Lebensmittelquellen
- ✓ Supplemente – Welche sind nötig und worauf solltest du achten?



Für 0€ holen

🎯 Kurz gesagt: Nach diesem Guide weißt du genau, worauf es ankommt – für eine pflanzliche Ernährung ohne Mängel!

Erhalte Informationen über kritische und potenziell kritische Nährstoffe, damit du bewusste Entscheidungen für deine Gesundheit treffen kannst.