

Gestern wurde ich bei Instagram gefragt, ob ich nicht mal meine liebsten Produkte mit euch teilen könnte. Meistens halte ich mich mit Produktempfehlungen ja eher zurück, ich möchte einfach keine Dauerwerbesendung sein ;-)) aber natürlich zeig ich euch total gerne einmal, welche (veganen) Produkte ich immer, immer wieder kaufe!

Aus rechtlichen Gründen sei also dazu gesagt: diese Mail enthält (unbezahlte und unbeauftragte) Werbung.

Ich habe mir überlegt, dass wir mit einer Liste meiner allerliebsten Basics anfangen. Das sind die Lebensmittel, die ich wirklich immer zuhause habe und aus denen man schon unglaublich viele, verschiedene Gerichte zubereiten kann! Dies ist ein Ausschnitt aus dem [Herzfood Guide](#) - für einige der 12 Baukasten Rezepte aus dem Guide brauchst du nicht mehr im Vorrats- und Kühlschrank als diese Zutaten.

## MEINE LIEBSTEN BASICS:

- Tomatenmark
- Passierte Tomaten
- Senf
- Ahornsirup
- Gewürze
- (TK) Kräuter
- Hefeflocken
- Milchalternativen
- Soja Cuisine
- Kokosmilch
- ungesüßter Sojajoghurt & -quark
- TK Beeren & Mango
- TK Gemüse pur (Zuckermais, junge Erbsen, Gemüsemix usw.)
- Cashew- und Erdnussmus
- (Pseudo)Getreide(produkte) wie Reis, Nudeln, Bulgur, Haferflocken, Quinoa
- Konserven: Kichererbsen, Kidney Bohnen, weiße Bohnen
- Tofu natur/geräuchert
- Sojaschnetzel
- Linsen
- Nüsse/Kerne/Samen
- Trockenfrüchte
- Kartoffeln
- Kaltgepresste Öle (Olivenöl, Rapskernöl, Leinöl, Kokosöl)

Lass uns die Liste einmal durchgehen, damit ich dir meine allerliebsten Produkte empfehlen kann. Ich denke absolute Basics wie Tomatenmark, Senf und Ahornsirup müssen wir nicht besprechen, oder? ;-)) Ich verlinke dir alle Produkte und schreibe dazu, wo ich sie kaufe.

- **Hefeflocken**

Ich kaufe meistens die [Hefeflocken von Rinatura](#), weil ich die sowohl im Kaufland, als auch im Rewe bekomme. Wenn ich mal im Reformhaus bin, nehme ich auch sehr gerne die von [Vitam](#) mit. Hefeflocken sorgen für einen käsigen Geschmack und sind auch super geeignet, um Saucen anzudicken. Wir streuen sie gerne auf alles Mögliche: Gemüse, Nudeln, Salate... und mit Cashewmus und Wasser angerührt wird daraus ein leckerer Schmelz zum überbacken!

- **Milchalternativen**

Unser absolutes Must-have für den Kaffee: die [Oatly Barista Hafermilch](#). Wir haben sie vor einem Jahr im Urlaub in Holland entdeckt und uns leider schmeckt uns nun keine andere mehr :-D es gibt einfach keine andere Milchalternative, mit der Kaffee so gut schmeckt! Wir kaufen sie inzwischen im Rewe (in so einem ganz kleinen, unmodernen - mir ist schon aufgefallen, dass man da manchmal mehr Glück hat!), vorher habe ich sie im Großhandel besorgt. Bei Edeka gibt's sie aber auch. Für sonstige Dinge wie Müsli, Quark und Proteinshake kaufen wir meist die [Alpro Soya Light](#), die geschmacklich sehr angenehm und nochmal deutlich proteinreicher als andere Sorten ist. Die gibt's eigentlich in allen Supermärkten und auch einigen Discountern.

- **Sahne- und Käsealternativen**

Steht so zwar nicht in der Liste, aber auch hier möchte ich gerne meine Lieblinge mit dir teilen. Als Sahnealternative verwende ich meistens die Kochcreme von der [Kaufland Eigenmarke Take it Veggie](#) oder die [Hafer Cuisine von Oatly](#) (ich bin eindeutig ein Oatly Fan!) die bekomme ich allerdings nur im Bioladen. Mein ungeschlagener Favorit wenn's um veganen Käse geht ist definitiv [Simply V](#)! Für mich ist das ein adäquater Ersatz für Käse, ich vermisse da nichts mehr, allerdings habe ich auch schon wirklich lange keinen "echten" Käse mehr gegessen. Ich kaufe sowohl den Frischkäse, als auch den Scheiben- und Reibekäse immer wieder gerne (Kaufland oder Rewe) - allerdings sind das eher Luxusartikel für uns :-)) ich war früher ein riiiiiesen Fan von Feta! Meine liebsten Alternativen hierfür sind der [Feto Tofu von Taifun/Tukan](#) (Taifun gibt's im Bioladen, Tukan im Kaufland, steckt das selbe Unternehmen mit den selben Produkten hinter), der vor allem gerbaten suuuper lecker (und sehr proteinreich) ist! Und wenn ich dann mal in einem Bioladen wie Dennis bin (du siehst, da bin ich nicht besonders häufig, bisher muss ich dafür nämlich noch ne halbe Stunde mit dem Auto hinfahren...) nehme ich mir immer den ["Griechischen Käse" von Soyananda](#) mit, der ist so köstlich!

- **Sojajoghurt- und Quark**

Ich liebe beides! Am liebsten jeweils die ungesüßte Variante von [Provamel](#). Allerdings kaufe ich auch aus Mangel am Bioladen mit guter Auswahl die Varianten von [Alpro](#). Alpro und Provamel sind übrigens ein Unternehmen, Provamel ist nur die Bio-Schiene. Aber auch für Alpro werden keine genveränderten Sojabohnen

verwendet und es werden keine Tierversuche durchgeführt (wie im Internet gerne mal behauptet wird) !

- **Tofu**

Tofu ist so ein großartiges Produkt und ich bin mir sicher, wenn er richtig zubereitet wird, ist da auch für jeden Geschmack was dabei. Ich kann den gekühlten Tofu definitiv mehr empfehlen, als den, den es z.B. bei DM gibt. Mein liebster Naturtofu ist der von [LIDL](#), der kommt dem asiatischen Tofu sehr nah! Wenn's um Räuchertofu geht, liebe ich den [Mandel-Sesam- und den Schwarzwald Tofu von Taifun/Tukan](#). Den bekommt ihr im Bioladen und im Kaufland. Wenn ich gerade woanders einkaufe, nehme ich aber auch gerne den Tofu ausm Aldi, Kaufland oder Rewe mit. Gut gewürzt und gebraten kann man aus den meisten Sorten was Gutes zaubern :-)

- **Sojaschnetzel**

Ich kaufe am liebsten eine große Kiste (6k) von den [Vantastic Foods Sojaschnetzeln](#). Das spart Geld und Müll und ich bestelle es online bei Alles Vegetarisch (siehe Verlinkung). Vantastic Foods bietet die verschiedensten Formen an und ich mag alle sehr gerne, nehme aber meistens die Schnetzel oder Stücke. Als Sojahack Alternative kaufe ich gerne das von [Rewe Bio](#) und manchmal auch das von der [Rügenwalder Mühle](#) (die Produkte sind sehr authentisch). Falls dir die Konsistenz von Sojaschnetzeln meist zu "schwammig" ist (ich liebe das!) kann ich dir die von [Rinatura](#) (gibt's zum Beispiel bei Rewe) empfehlen, die sind allerdings unverschämt teuer für die kleine Tüte.

- **Öl**

Zu guter Letzt noch eine Öl-Empfehlung. Ich liebe das [Rapsöl mit Buttergeschmack von Rapsgold](#). Früher habe ich immer das von der Teutoburger Ölmühle gekauft (welches vermutlich auch noch etwas hochwertiger ist), allerdings bekomme ich das nun nicht mehr in der Nähe. Das von Rapsgold ist ebenfalls toll, aus deutschem Raps und sehr günstig. Ich nutze es zum braten, backen und einfach immer dann, wenn ich gerne ein bisschen Buttergeschmack möchte.

Willst du noch mehr Inspiration für die vegane, nährstoffreiche Küche? Im Herzfood Guide gibt's 12 Rezepte, mehrere Tagespläne, Einkaufshilfen, Tabellen zur Lebensmittelqualität und ganz viele Tipps, die dir die Umsetzung erleichtern.

Ich hoffe meine Produktempfehlungen haben dir geholfen und du konntest das ein oder andere für dich entdecken.

Alles Liebe  
Deine Bianca