

## Basis-Zutaten statt Milch, Sahne, Butter u.a.

Wir stellen Ihnen vegetarische und vegane Basis-Zutaten und Produkte vor, die man sehr gut als alternativ zu den gewohnten Zutaten einsetzen kann, und die uns "Flexitariern" (Gelegenheitsvegetariern) überraschend gute Geschmackserlebnisse beschert haben. Es sind Produkte, die in unsere Kühlschränke und Vorratskammern gehören, weil sie über das Geschmackserlebnis hinaus viele gesundheitliche, klimafreundliche und ökologische Vorzüge haben.

Manchmal muss es eben Sahne sein – zum Verfeinern einer Sauce oder eines Gemüsegerichts beispielsweise. Aber muss Sahne aus "echter" Milch hergestellt sein oder kann ein pflanzliches Produkt genauso gut schmecken?



### Provamel Bio - die pflanzliche "Sahne" □

"Soya cuisine" heißt die rein pflanzliche Sahne von Provamel, ohne Cholesterin, lactosefrei mit einem hohen Fettgehalt.

Es schmeckt pur zwar deutlich nach Soja, aber dieser Geschmack verliert sich in Saucen oder gedünstetem Gemüse.

Das Gütesiegel "Organic Farming" verweist auf ökologischen Landbau, das Produkt ist nach europäischer Bio-Norm zertifiziert.

