

Alternativen zu Milchprodukten



Diese Liste enthält Alternativen zu Milchprodukten, die sowohl pflanzlich als auch tierisch sein können. Sie eignen sich für Menschen, die laktoseintolerant sind oder auch eine vegane Ernährung bevorzugen.

Alternativen zu Kuhmilch

Mandelmilch: Mild und leicht nussig im Geschmack, oft mit wenig Kalorien

Hafermilch: Cremig und leicht süß, ideal für Kaffee und Backen

Sojamilch: Proteinreich und neutral im Geschmack, vielseitig einsetzbar

Reismilch: Sehr leicht und süß, gut für Smoothies und Desserts

Kokosmilch: Reich und cremig, ideal für Currys und tropische Gerichte

Cashewmilch: Cremig und leicht süß, gut für Getränke und Desserts

Hanfsamenmilch: Nussig im Geschmack und reich an Omega-3-Fettsäuren

Alternativen zu Joghurt

Sojajoghurt: Proteinreich und cremig

Kokosjoghurt: Reich und cremig, oft mit natürlicher Süße

Mandel Joghurt: Leicht und nussig, oft mit wenig Kalorien

Hafer Joghurt: Cremig und leicht süß, gut für Smoothies und Müsli

Cashew Joghurt: Reichhaltig und cremig, ideal für Desserts

Alternativen zu Käse

Mandelkäse: Mild im Geschmack und gut schmelzbar

Cashew Käse: Cremig und vielseitig einsetzbar, gut für Saucen und Aufstriche

Sojakäse: In verschiedenen Sorten erhältlich, schmelzbar und proteinreich

Kokosöl-basierter Käse: Cremig und schmelzbar

Hefeflocken: hat einen käsigen Geschmack, für Saucen und Gerichten

Alternativen zu Butter

Kokosöl: Vielseitig einsetzbar, besonders gut zum Backen

Margarine: Pflanzlich, oft aus verschiedenen Ölen hergestellt

Avocadobutter: Aus Avocado, cremig und nährstoffreich

Olivenöl: Gut für Kochen und Backen

Nussbutter: Mandel Butter, Erdnussbutter oder Cashewbutter

Alternativen zu Sahne

Kokoscreme: Dick und cremig, ideal für Desserts und asiatische Gerichte

Sojacreme: Leicht und vielseitig, gut für Kochen und Backen

Hafercreme: Cremig und leicht süß, gut für Suppen und Saucen

Cashewcreme: Reichhaltig und cremig, gut für Desserts und Saucen

Alternativen zu Eiscreme

Kokoseis: Cremig und tropisch, oft mit Kokosmilch oder Kokoscreme hergestellt

Sojaeis: Proteinreich und cremig, in vielen Geschmacksrichtungen erhältlich

Mandeleis: Leicht und nussig, gut für eine kalorienbewusste Ernährung

Bananen-Eis: Gefrorene Bananen, die zu einer cremigen Konsistenz püriert werden

Alternativen zu Quark und Ricotta

Cashew-Ricotta: Gemahlene Cashews, die eine ähnliche Konsistenz wie Ricotta haben

Tofu-Quark: Weicher Tofu, zerbröseln und gewürzt, um Quark zu ersetzen

Mandelquark: Gemahlene Mandeln, die eine ähnliche Konsistenz wie Quark haben