

## Was nehme ich statt:



[1]

[Eier](#) [2]

Eier zum Beispiel in Kuchen oder Süßspeisen zu ersetzen ist einfacher als viele denken.

[Fleisch](#) [3]

Wer sich fleischlos ernähren möchte, kann mittlerweile auf unzählige vegetarische Alternativen ausweichen.

[Geklärte Getränke](#) [4]

Säfte und Essige werden nicht selten mit Gelatine geklärt. Swissveg hat sich bei verschiedenen Herstellern informiert und zeigt, welche Getränke bedenkenlos konsumiert werden können.

[Honig](#) [5]

Zahlreiche Süßungsmittel können Honig ersetzen – und sind erst noch gesünder.

[Käse](#) [6]

Mittlerweile spezialisieren sich immer mehr vegetarische Unternehmen auf die Herstellung von pflanzlichem Käse – mit zunehmendem Erfolg.

[Milch](#) [7]

Pflanzenmilch nennen sich die leckeren Alternativen zu tierischer Milch.

[Backtipps](#) [8]

Praktische Tipps für ein gelingsicheres rein pflanzliches Backvergnügen

Letzte Aktualisierung: 04.07.2018

**Source URL (modified on 04.07.2018 - 14:35):** <https://www.swissveg.ch/Wasnehmeichstatt?language=it>

### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/Wasnehmeichstatt?language=it>

[2] <https://www.swissveg.ch/node/446>

[3] <https://www.swissveg.ch/node/445>

[4] <https://www.swissveg.ch/node/447>

[5] <https://www.swissveg.ch/node/450>

[6] <https://www.swissveg.ch/node/449>

[7] <http://www.swissveg.ch/node/448>

[8] [http://swissveg.ch/vegan\\_backen](http://swissveg.ch/vegan_backen)