

Einkaufsliste für das vegane Kochen

Vegan-Lasagna: 4 Portionen

Basis:

Lauch 2 große Stangen
1 Knolle Knoblauch
Rauchsalz
Olivenöl
Sojasoße
1 Packung Lasagna

Natürliche Variante:

Plum Tomaten 20 Stück
Champion Pilze 400g
Cashews 250g
Karotte
Hefe-Flocken
Flohsamen oder Tapioka Stärke
1 Packung Lasagna
Agaven Sirup
(Eventuell Cashewbert Enzyme oder Flüssigkeit von soya yogurt, wenn Fermentation gewünscht)

Gekaufte Alternativen:

2 Dosen Tomaten
Soja Schnitzel fein 200g
Hafersahne oder Sojasahne
1 Packung Lasagna
Veganer Käse (verschiedene Marken eignen sich: Wilmersburger/ follow your heart/ violife, Vegourmet)
Zucker