

Eine vegane Ernährung wird manchmal mit Verzicht auf Genuss beim Essen gleichgesetzt. Die Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln, die es gibt, beweisen das Gegenteil. Von Soja über Hafer, Linsen, Kichererbsen, Kürbis, Blumenkohl oder auch Sonnenblumenkernen – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Pluspunkt: Das gute Gewissen isst mit. Denn um mittels der Ernährung etwas zu Umweltschutz und Tierwohl beizutragen, muss man kein:e Veganer:in sein. Es ist sehr effektiv, wenn viele Menschen einen Teil ihrer Ernährung durch vegane Produkte ersetzen. Auch der eigenen Gesundheit tut das gut. Um Ihnen Anregungen zu geben, wie Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan bringen können, haben wir einige Leckereien für Sie ausgesucht. Außerdem finden Sie in unserem Online-Shop weitere Produkte, die wir dauerhaft führen.

Menge		Hersteller	Preis
	Brotbelag		
	Aufstrich „Wie Mettwurst“, 140 g	Zwergenwiese	3,15 €
	Aufstrich „Wie Leberwurst“, 140 g	Zwergenwiese	3,15 €
	Hummus im Glas, 190 g	Terra Sana	3,85 €
	Kürbis-Aufstrich, 140 g	Fauser	2,80 €
	Bionella, 400 g (<i>Nuss-Nougat-Creme</i>)	Rapunzel	5,50 €
	Zum Kochen und Brutzeln		
	Lupinen-Geschnetzeltes, 200 g	Alberts	4,25 €
	Süßkartoffel-Burger (<i>2 Patties</i>), 160 g	SOTO	3,30 €
	Kofu Smoky (<i>Kichererbsen-Tofu</i>), 200 g	Zeevi Kichererbsen	3,40 €
	Maultaschen mit Spinat-/Tofu-Füllung, 250 g	Pasta Nuova	3,50 €
	Mezzelune mit Süßkartoffeln und Chili (mild) <i>gefüllte Teigtaschen</i>	Pasta Nuova	3,55 €
	Sonnenblumen-Hack natur, 76 g	Sunflower Family	4,30 €
	Käsealternativen		
	Reibkäse herzhaft, 200 g	Veggi Filata	3,40 €
	Creamy White/Veggi Camembert 150 g, <i>auf Blumenkohlbasis</i>	Dr. Mannah´s	5,40 €
	Zum Naschen		
	Cashew-Dattel Riegel	Lubs	1,80 €
	Heidelbeer-Fruchtriegel	Lubs	1,35 €

Menge		Hersteller	Preis
	Milchprodukt-Alternativen		
	Hafer Joghurt Vanille, 150 g	CowCow	1,85 €
	Hafer Joghurt Waldfrucht, 150 g	CowCow	1,85 €
	Hafer Joghurt natur, 150 g	CowCow	1,85 €
	Hafer Joghurt Mango/Maracuja, 150 g	CowCow	1,85 €
	Skyr Style Soja, 400 g	Sojade	2,90 €
	Sojade Heidelbeere, 400 g	Sojade	3,30 €
	Sojade natur, 400 g	Sojade	2,35 €
	Sojade Quark-Alternative, 400 g	Sojade	3,00 €
	Schokodessert Hanf, 150 g	Soon	1,85 €
	Hafer cuisine, glutenfrei, 0,33 l <i>Mehrweg-Flasche</i>	Voelkel	2,25 €
	Soja cuisine, 250 ml	Provamel	1,75 €
	Haferdrink Natur pur	Hofgut Storzeln	3,50 €
	Vielseitig einsetzbar		
	Alsan, Margarine, 250 g	Alsan	2,30 €
	Seidentofu, 400 g	Taifun	3,60 €
	Tofu natur, 200 g	Taifun	2,15 €
	Ei-Ersatz, 20 g	Bio Vegan	1,55 €
	Eiweiß-Ersatz, 20 g	Bio Vegan	1,05 €

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung telefonisch, per E-Mail, Fax oder ab dem 03.03.2023 auch über unseren Onlineshop entgegen – oder Sie geben einfach diesen Bestellzettel über unsere Fahrer:innen zurück. **Wir liefern Ihre Bestellung in KW 12 (21. - 24. März 2023) aus.**

Herzliche Grüße, Ihr **Grüne Kiste** Team

Ihr Name _____ Kundennr. _____ Adresse _____

DE-ÖKO-006