Brotbeläge

Es muss nicht immer Wurst, Käse oder Marmelade sein. Wir stellen euch einige pflanzliche Alternativen vor, bei denen diese Klassiker einstecken können.

BeMyPT
Be Fit, Work Smart!

Brotbeläge

Es muss nicht immer Wurst, Käse oder Marmelade sein. Wir stellen euch einige pflanzliche Alternativen vor, bei denen diese Klassiker einstecken können.

1. Cashew Creme: Dieses leckere Rezept aus nur 3 Grundzutaten findet ihr im Bereich „eat well".
2. Reine Nussmuse (d.h. ohne weitere Zutaten) wie z.B. Mandel-, Cashew- oder Erdnussmus enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß und viele Mineralstoffe.
3. Avocado: Die Avocado ist eine besonders gute Quelle für gesunde ungesättigte Fettsäuren sowie für eine Menge Vitamine und Mineralstoffe. Das Fruchtfleisch einer essreifen Avocado aufs Brot streichen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
4. Brotaufstriche: In jedem Supermarkt bzw. Bioladen gibt es eine Reihe von pflanzlichen Brotaufstrichen. Ob klassisch mit Tomaten oder exotisch mit Curry, hier ist mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas dabei. Und langweilig wird es auch nicht. Bei dem Aufstrich „Toskana" aus dem dm Drogerie Markt handelt es sich um Andrés Favoriten. Kombiniert mit Tomaten oder Gurken eine gesunde und leckere Sache.
5. Hummus: Dieses leckere Rezept findet ihr im Bereich „eat well"
6. Gegrilltes Gemüse: Gemüse eurer Wahl, z.B. Zucchini oder Aubergine in dünne Scheiben schneiden, in Olivenöl knusprig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
7. Als Butter empfehlen wir euch Weidebutter (günstige Fettsäurezusammensetzung, wertvolle Mikronährstoffe sowie ein hoher Vitamin A Gehalt) oder den Veganern unter euch die Bio-Margarine von Alsan.
8. Leckere pflanzliche Alternativen zu Frischkäse oder Sauerrahm gibt es von der Firma Soyananda.