



Schnelle, gesunde Chia-Leckerei im Glas

Der schnelle Chia-Becher in Bio-Qualität überzeugt als Snack und als Dessert. Mit reichlich Chia, gesüßt nur mit Fruchtpulver, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker. **Chia-Cup, Davert, Kokosnuss (40g), Himbeere, Mango-Kokos (je 42g) oder Schokolade (50g) jeweils ca. 1,80 bis 2 Euro, Biohandel, dm-drogerie u. a., www.davert.de**

Fleischige Jackfrucht

Herzhaft und bissfest: Mit der richtigen Würze (liegt der Packung bei) ist die Jackfrucht die neue Fleischalternative. **Jack's Fruchtfleisch, Govinda, 218g ca. 4 Euro, Biohandel, www.govinda-natur.de**



Idealer Snack zum Wein

Feine Würzkompositionen machen die Knabbernüsse von Winzersnack zum idealen Begleiter zum Wein. Dezent-fruchtige Cashews zum Weißen, herzhaft-pikante Mandeln zum Roten: Hier schwelgt der Genießer, knabbert und schweigt. Ein Übriges tut die edle Gestaltung der Gläser. **Pikante Cashews „Die Würzigen“ oder „Die Fruchtigen“, Pikante Mandeln „Die Mediterranen“ oder „Die Herzhaften“, Winzersnack, je 190g ca. 9 Euro, www.winzersnack.de**



Optimales Omega-3

Raps- und Leinöl sowie DHA-Öl aus Meeresalgen sind optimale Quellen lebenswichtiger Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E schützt die Zellen vor Stress. Hier steckt das alles (und noch mehr Gutes!) drin. **Omega-3-DHA-Öl, 250ml ca. 14 Euro, Omega-3-Pflanzen-Streichfett, 250g ca. 2,90 Euro, Biohandel, Reformhaus und Web-Shop: www.vitaquell-shop.de**



Extra fruchtige Riegel

Die reine Frucht und sonst nichts: Die Bio-„Frucht pur“-Riegel von Allos kommen komplett ohne Honig, Zucker, Dick-säfte oder Sirupe aus – und so schmecken sie auch: einfach natürlich-fruchtig! Gib't in den Sor-ten Blaubeere, Erdbeere, Beerenmix und Mango. **Fruchtriegel Frucht pur 100%, Allos, 30g ca. 1,30 Euro, Biohandel und shop.allos.de**



Feuriges Vergnügen

Darf's ein bisschen schärfer sein? Diese Bio-Grillsauce mit 12,5 Prozent Chili-anteil macht den veganen Grillspaß zu einem feurigen Vergnügen! Stimmig abgerundet mit einer feinen Ingwer-Note. **Hot-Chili Grill- und Würzsauce, Naturata, 250ml ca. 3,30 Euro, Biohandel und Reformhaus, www.naturata.de**



Bio-Gemüse zum Knabbern – völlig Zusatzfrei

Unfrittierte, Zusatzfreie Bio-Gemüsechips, bei unter 42 Grad getrocknet: mehr authentischer Geschmack geht nicht! Beispiel Rote Bete: „Inhaltsstoffe: 100% Rote Beete“ – sonst nix! **Gemüsechips, Snack Mich, 5 x 24g Tomate, Rote Bete, Walnuss oder Süßkartoffel bzw. 5 x 85g Kokos je ca. 10 Euro, www.snack-mich.de**

1/3 HOCH
Im Anschnitt: 65 x 270 mm
+ 5mm Beschnittzugabe

Getestet – für gut befunden!

Der schönste Job bei uns im Verlag sind die veganen Produkttests – aber wir sind streng: **Hier trennt sich die Spreu vom Weizen**, und empfohlen wird nur, was uns wirklich absolut überzeugt

Besser als Fleisch!

Muss man eigentlich jede Art von Fleisch imitieren? Nein – nur dann, wenn's besser schmeckt als das Original! Das ist die Kunst von Lord of Tofu. **Mr. Meatbeat's Vegane Keule, Lord of Tofu, 160g ca. 2,90 Euro, Biohandel und Webshops (z. B. www.veganic.de, www.alles-vegetarisch.de), www.lord-of-tofu.de**



FOTOS: HERSTELLER