

# VEGAN

## WORLD



HÜTTEN-  
PAUSE

Gerichte  
von der Alm

KÖSTLICHES  
VOM GRILL

BBQ-Genuss mit  
Tofu & Gemüse

ZUCKERFREIE  
SÜSSIGKEITEN

Von Keksen  
bis Kuchen

VOLLWERTIG  
PFLANZLICH ESSEN

Die vegane  
Ernährungspyramide

# INHALT

VEGAN WORLD - JULI 2026

4

## The V-World

Köstliche und  
neue Must-haves

28

## Es wird gegrillt

Tipps für ein köstliches BBQ  
Plus: 3 würzige Marinaden-Rezepte

10

## Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte

So sieht die vegane  
Ernährungspyramide aus

34

## Schon gehört?

Hier findest du  
VEGAN NEWS

14

## Natur pur

Mineralwasser aus dem  
Hochgebirge Südtirols

36

## Sommerfrische

Highlights für die  
Beauty-Routine

16

## Natürlich naschen

Zuckerfreie  
Lieblingsdesserts

38

## Urlaubszeit = Lesezeit!

Buchinspirationen und  
Literaturtipps

22

## Gerichte von der Alm

Pflanzlicher Genuss  
auf 2020 Meter Höhe

40

## Vorschau und Impressum

# JETZT NEU

SELBSTREGULATION: UNSERE INNERE STEUERUNG // BLICKWECHSEL: VON PFLANZEN LERNEN

# yoga WORLD

## 13

Übungen für  
mehr innere Ruhe

## Good Morning Sunshine!

Befreiender  
Summer Flow

## Fest für die Sinne?

Multisensorisches Yoga  
im Selbstversuch

**NUR  
6,90 €  
IM HANDEL**

## Yogische

Alkohol, Vorurteile, ...  
was erlauben wir uns?

## Barfuß gehen

Im Kontakt  
mit der Welt

# Kreativität

Was unsere Schöpferkraft beflügelt

No 04 Juli/August 2026  
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro  
CH: 12,50 SFr // BE/NL: 7,90 Euro

6,90 €



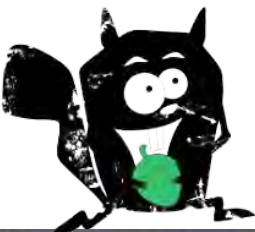
ODER ONLINE UNTER  
**YOGAWORLD.DE/SHOP**



## Neuer Tofu-Liebling

Vielfältiger Genuss: Schon seit über 30 Jahren produziert Lunter leckeren Tofu und seit Mai 2026 ist er auch hierzulande in vier Varianten erhältlich. Im Team: Der Allrounder Tofu Natur und der Tofu Mild Geräuchert, der sich durch seinen sanften Biss auszeichnet und perfekt für eine deftige Brotzeit oder für Curry-Gerichte ist. Für herzhaften Genuss sorgt die Variante Tofu BBQ-Style, denn der Tofu wird mit echtem Buchenholz geräuchert. Und diese Sorte hier? Der Tofu Thai-Style setzt mit einer süß-scharfen Marinade aus Ingwer auf eine würzig-pikante Note: Ideal für Wraps oder Pfannengerichte mit Nudeln, Kartoffeln oder Reis.

[lunter.com/de](https://lunter.com/de)



## Gerettete Lebensmittel

Was passiert eigentlich mit veganen Bio-Produkten, die Schönheitsfehler haben? Veggie Specials rettet bereits seit über zehn Jahren Lebensmittel, die beispielsweise ein verkürztes Mindesthaltbarkeitsdatum oder nicht das Idealgewicht haben und bietet diese nicht ganz perfekten Köstlichkeiten in ihrem Online-Shop an. So lassen sich dort vegane, Lebensmittel finden, die mitunter bis zu 80 % günstiger sind als der reguläre UVP. Ob Tofu, Snacks oder Aufstriche – bei Veggie Specials warten allerlei pflanzliche Genussprodukte. Mehr Infos unter

[veggie-specials.com](https://veggie-specials.com)



## Zitronenmarmelade aus Italien

Hol dir Italien nach Hause! 100 % Frucht und Rohrzucker vereinen sich hier zu einer feinen Zitronenmarmelade, die nicht nur gut aufs sommerliche Frühstücksbrot, sondern auch gut zu veganen Jogurt- oder Quarkalternativen passt. Backfans nutzen die italienische Köstlichkeit auch zur Herstellung von Kuchen und süßen Desserts. Ein Glas der aromatischen Marmelade enthält 225 g und ist für ca. 3 € zu haben. Kein Zitronenfan? Im La-Selva-Online-Shop gibt es weitere süße Aufstriche. Prima!

[laselva.bio](http://laselva.bio)



## Würziges vom Grill

Was kommt dieses Jahr auf den Grill? Für viele Genussfans steht fest: Das Plant Cut von THE GREEN MOUNTAIN darf nicht fehlen! Und nicht nur das: Der Schweizer Spitzenkoch Mario Garcia zeigt, was er mit der gegrillten, veganen Fleischalternative mit der saftigen Textur und den intensiven Röstaromen zaubert. Zusammen mit Hot-Dog-Brötchen, gepickelten, roten Zwiebeln, Sauce und etwas Kimchi entsteht so ein unvergessliches Geschmackserlebnis. Eine Packung THE GREEN MOUNTAIN Plant Cut enthält 180 g (2 Stück à 90 Gramm), und ist für ca. 4 € im Supermarkt-Kühlregal erhältlich.

[thegreenmountain.de](http://thegreenmountain.de)

# NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST  
AUS NORWEGEN



WIR SETZEN AUF DIE  
KRAFT DER ALGEN.



Überzeugen Sie sich selbst!

Sparen Sie 15%\*  
Rabattcode:

**VEGAN26**

[www.norsan.de](http://www.norsan.de)



[post@norsan.de](mailto:post@norsan.de) 030 555 788 990

\*Gültig bis 31.12.2026, pro Kund\*in einmalig einlösbar.  
Nur für Erstbesteller\*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

## Blühende Vielfalt

Seit über zehn Jahren sorgt das Projekt BienenBlütenReich für blühende Lebensräume für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge & Co., damit die Tiere Nahrung finden und nisten können. Gerade für die nachfolgenden Bestäubergenerationen und auch für den Menschen ist das lebenswichtig. Ob Hecken, Blumenwiesen, Blühstreifen oder Streuobstwiesen: Aktuell gibt es deutschlandweit mehr als 2.000.000 Quadratmeter (200 ha) beispielgebende insektenfreundliche Blühflächen. Nun heißt es: „Mach mit, gemeinsam realisieren wir 1.000.000 Blüten“, meint die Initiative. Die Idee: Man spendet Blüten und das Netzwerk bringt sie zu ihren Flächenpartnern. Die Kampagne für blühende Lebensräume läuft bis zum 20. November 2026.

[bluehende-landschaft.de/missionbluetenmillion](http://bluehende-landschaft.de/missionbluetenmillion)



## Herzhafter Genuss

Na, würdest du jetzt auch gerne diese herzhaft-bunte Bowl essen? Ob im Salat, zu deftigen Mahlzeiten oder auch einfach als Snack für zwischendurch: Die würzigen Snack Balls sind ideal, wenn man Lust auf etwas Herzhaftes hat. Und: Die veganen Mini-„Frikadellen“ von Billie Green überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern liefern auch noch 26 g pflanzliches Protein pro 100 g. Direkt verzehrfertig und für ca. 2,50 € zu haben.

[billie-green.com/de](http://billie-green.com/de)





## Kuchen trifft Airfryer

Kennst du schon Lemonies? Hier treffen das Beste aus feinen Zitronenkuchen sowie aus saftigen Brownies aufeinander und schaffen so ein ganz neues Lieblingsdessert. Außerdem: Die Backmischung für Lemonies ist das erste Produkt aus der Bauck Mühle, das für eine Zubereitung im Airfryer optimiert wurde. Schneller Genuss kann so einfach sein. Übrigens: Nach den Lemonies sollen auch das weitere Kuchensortiment sowie die Burger- und Falafelmischungen um die Zubereitungsoption ergänzt werden. Guten Appetit!

[bauck.de](http://bauck.de)



## Bist du startklar?

Der Name ist Programm: Der Bio-Kräutertee mit Mate und Lemongrass von TeeFritz möchte für einen guten Start in den Tag sorgen. Gerade bei warmen Temperaturen ist er ideal, denn der Tee kann auch gekühlt getrunken werden. TeeFritz setzt hier auf Mate, das als herb und erdig wahrgenommen wird, während Lemongrass dem Tee eine frisch-zitronige Note verleiht. Tipp: Am besten 8-10 Minuten ziehen lassen. Eine Teebox reicht für ca. 18 Tassen Tee (1 Tasse = 250 ml). Zu haben ist die 40-g-Dose für ca. 6 €.

[teefritz.de](http://teefritz.de)



## So machst du Eis selbst

Denkst du auch, dass selbstgemachtes Eis zwar lecker ist, aber viel zu aufwendig, um es selbst herzustellen? Die Chilluxe Eismaschine von Russell Hobbs möchte das ändern und präsentiert eine Eismaschine mit sieben unterschiedlichen Programmen und zwei Behältern für das beste Eisvergnügen. Ob Eiscreme oder Sorbet: die Lieblingeis-Kreationen können schnell gezaubert werden. Hierfür einfach die Zutaten einfüllen, 24 Stunden einfrieren, Programm wählen, fertig. Dank des gezackten Edelmessers können auch harte Eismengen innerhalb von Minuten cremig werden. Bleibt nur noch die Frage: Zählst du dich zum Team Eiswaffel oder Team Eisbecher?

[de.russellhobbs.com](http://de.russellhobbs.com)



## Cremiger Brownie-Genuss

Wenn das nicht mal ein köstlicher Nachtisch ist! Alpro setzt mit seiner veganen Joghurtalternative hier im „Dessert Style“ auf schokoladigen Brownie-Geschmack. Die Textur ist cremig-leicht. Damit passt der vegane Alpro Dessert-Style nicht nur gut als Abschluss eines Mittagsggerichts, sondern auch als süße Frühstücksbowl mit Früchten oder auch einfach für zwischendurch. Übrigens: Die vegane Joghurtalternative ist fettarm und reich an Protein. Ganz ohne künstliche Süßstoffe sowie Farbstoffe. Erhältlich im 400-g-Becher und für rund 2,20 € zu haben.

[alpro.ccom/de](http://alpro.ccom/de)



## Richtig würzen

Eine Grillparty steht an und du möchtest dein Grillgut selbst würzen? Mit Fruity BBQ von Wiberg verleiht du Gemüse & Co. eine fruchtig-scharfe Note. Das Gewürzsalz setzt u.a. auf Jalapeñopulver sowie grünen Pfeffer und kombiniert es u.a. mit Minze, Limette, Knoblauch, Kreuzkümmel. Für echte BBQ-Genussmomente.

[wiberg.eu/de](http://wiberg.eu/de)



## Sonnenschutz für Tiere

Ob Haustiere oder (heimische) Wildtiere: Sie benötigen gerade an den heißen Tagen im Jahr besonderen Schutz. Viele Tierschutz-Organisationen bitten daher, für Tiere Schattenplätze zu schaffen, Wasser bereit zu stellen sowie Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen. Und auch die Erinnerung: Hunde und andere Tiere dürfen nicht im Auto zurückgelassen werden. Für aktive Hunde, die viel Auslauf benötigen, sollten die Morgens- oder/und die späten Abendstunden genutzt werden. Denn: Auch Tiere können einen Sonnenbrand bekommen.

# Saisonkalender: Dieses Obst und Gemüse hat jetzt im Juli Saison ...



Das landet jetzt auf dem saisonalen Teller (von rechts nach links gelistet): Kirschen, Brombeeren, Zucchini , Gurken, Blumenkohl, Grüne Bohnen, Möhren, Paprika, Fenchel, Brokkoli, Mirabelle, Heidelbeeren, Himbeeren, Salat, Mangold, Erdbeeren, Erbsen, Nektarine, Tomaten, Lauchzwiebeln, Rettich, Johannisbeeren, Rucola, Rote Bete



Pasta, Burger, Sandwiches, Eis, Schokolade, Pizza – all das ist vegan und landet gerne auf dem Teller. Doch wie ernährt man sich vegan und gleichzeitig vollwertig? Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man am Tag essen? Und wie sieht es eigentlich mit der Menge an Protein, Kohlenhydraten und Fett aus?

Um Menschen, die sich vegan ernähren oder ernähren möchten, eine Orientierungshilfe zu geben, hat das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) die vegane Lebensmittelpyramide aktualisiert und gemeinsam mit Veganuary veröffentlicht. Du findest sie hier auf S. 13. (Hinweis: Die Berechnung des täglichen Lebensmittelverzehr basiert auf DGE-Referenzwerten für Nährstoffzufuhr.\*)

## Das sagt die vegane Ernährungs­pyramide

Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und Kartoffeln, Hülsenfrüchte und andere Proteinquellen, pflanzliche Drinks und vegane Milchproduktalternativen, Nüsse und Samen sowie pflanzliche Öle – all das sind Bausteine der veganen Ernährungs­pyramide. Christopher Hollmann, Geschäftsführer von Veganuary Deutschland, betont: „Die Lebensmittelpyramide zeigt sehr anschaulich, welchen Grundprinzipien eine ausgewogene vegane Ernährung folgt. Und sie macht klar: Die Basis einer gesunden Ernährung – Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte – bleibt dieselbe. Im Grunde sind es nur wenige Zutaten, die sich mit dem Einstieg in eine pflanzliche Ernährung ändern.“

## Achtsam speisen

Achtsames Essen beginnt nicht erst am Tisch, sondern schon bei der Auswahl der Lebensmittel im Supermarkt. Landen im Einkaufskorb saisonale und regionale Zutaten? Wie viele der Lebensmittel sind unverarbeitet? Und: Zu welchen Getränken greift man? Auch lohnt es sich, einmal seine eigenen Essgewohnheiten zu hinterfragen. Nicht nur, weil sich bei achtsamen Essen das Sättigungsgefühl schneller einstellen kann, sondern auch, weil es die Möglichkeit eröffnet, wirklich das Gericht zu genießen. Wie sind Texturen, welche Lebensmittel harmonisieren geschmacklich gut miteinander und welche Essensmenge lässt einen persönlich gut fühlen und schenkt Energie für den Tag?

So kann es hilfreich sein, feste Mahlzeiten einzuplanen, z.B. 4-5 pro Tag. Um achtsamer zu essen, kann auch der Ort wichtig sein. Am Esstisch zu essen, ist ein anderes Erlebnis als vor dem Computer im Homeoffice zu sitzen, während man noch schnell eine E-Mail beantwortet. Apropos E-Mail: Wer achtsamer essen möchte, sollte während der Mahlzeiten mal das Handy weglegen und die Essenszeit zur bildschirmfreien Zeit machen. Zudem empfehlen Experten, das Essen richtig zu kauen und ausreichend zu trinken. Und noch ein Tipp: Plane mehrere Gänge ein. Das muss nicht kompliziert sein. Zuerst etwa ein kleiner Salat, dann dein Hauptgericht und anschließend eine Nachspeise, wie Obst und/oder eine vegane Joghurtalternative und abschließend einen Kaffee oder ungesüßten Tee.

\*Wichtig: Jeder Körper ist individuell. Bei Fragen wende dich stets vorab an einen Arzt oder eine Ärztin.

**VEGANUARY** 

Die 2014 gegründete Organisation lädt jedes Jahr Interessierte ein, im Januar an ihrer 31-Tage-Challenge für vegane Ernährung teilzunehmen. Hier bekommt man kostenlos rein pflanzliche Rezepte und Tipps rund um den veganen Lifestyle. Rund 30 Millionen nahmen 2026 teil. Alle, die ein eigenes Startdatum aussuchen möchten, können dies ganz einfach auswählen – ganz egal ob im Januar oder jetzt im Sommer. Mehr Infos unter:

Homepage: [veganuary.com/de](https://veganuary.com/de)  
Instagram Veganuary: @veganuarydeutschland

**INFO**

## Ernährung ist wichtiger Gesundheitsfaktor

Essen ist viel mehr als nur ein Sattmacher! Die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, sind Treibstoff für den Körper sowie den Geist und beeinflussen die Gesundheit. So kann eine wohl ausgewählte, auf den persönlichen Bedarf abgestimmte Nährstoffzufuhr das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder auch Typ-2-Diabetes senken. Zudem kann sich eine ballaststoffreiche Kost positiv auf den Darm auswirken. Je nach Lebensumständen, Ernährungszielen und Unverträglichkeiten, ist es sinnvoll, sich fachlich fundiert beraten zu lassen, um den individuellen Bedarf zu ermitteln und ggf. auch Beispiel-Ernährungspläne zusammenstellen zu lassen.

## Auch ausreichend Sport ist wichtig

Noch nach der Arbeit ins Gym oder ein kleiner Verdauungsspaziergang in der Mittagspause? Bewegung im Alltag ist essenziell, um fit zu bleiben. So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation mindestens ca. 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche. Auf diese Weise kann zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes effektiv gesenkt werden. Ein paar weitere Quick-Tipps für mehr Bewegung im Alltag: Treppe statt Aufzug nutzen, kurze Strecken mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren, im Büro immer wieder Aufstehen und ein paar Bewegungsübungen einbauen.

### Wie viel Protein steckt in Pflanzen?\*

Tofu	ca. 14-16 g
Erbsen	ca. 5 g
Linsen	ca. 6 g
Dicke Bohnen	ca. 12 g
Tempeh	ca. 19 g
Kichererbsen	ca. 19 g
Lupinenbohnen	ca. 16 g
Kürbiskerne	ca. 19 g
Brauner Reis	ca. 7 g
Quinoa	ca. 13-15 g
Nüsse	ca. 20 g

\*Es handelt sich hierbei um Durchschnittswerte, die im konkreten Fall abweichen können.

# GIESSENER VEGANE LEBENSMITTELPYRAMIDE



## Ergänzend

**Vitamin B<sub>12</sub>**: 50 µg/Tag<sup>1</sup> als Nahrungsergänzung

**Vitamin D**: tägliche Sonneneexposition; bei fehlender körpereigener Synthese (v. a. Okt.-Mrz.) Nahrungsergänzung 20 µg/Tag

**Jod**: Jodsalz; zusätzlich 1 gehäufter TL (ca. 1 g) Noriflocken oder Nahrungsergänzung 100 µg/Tag

**Selen**: 2 Paranüsse/Tag oder Nahrungsergänzung 20 µg/Tag

**EPA/DHA**: 250 mg EPA + DHA/Tag, durch angereichertes

Pflanzenöl und/oder Nahrungsergänzung

### Getränke ca. 1,5 Liter/Tag

bevorzugt Wasser, ungesüßte Tees und calciumreiches Mineralwasser (mind. 400 mg Ca/Liter)

### Vollkorngetreide 3 Portionen/Tag

1 Portion entspricht z. B.:

Vollkornreis: 65 g (roh)

Vollkornpasta: 100 g (roh)

Vollkornbrot: 2-3 Scheiben à 50 g

### Nüsse & Samen 2-3 Portionen/Tag

1 Portion: 25-30 g

inkl. Samen-/Nussmuse (z. B. Tahin, Erdnussmus), bevorzugt ungesüßt und ohne zugesetzte Fette

### Gemüse<sup>2</sup> 3 Portionen/Tag

1 Portion: 140 g (ca. 1 Handvoll)  
bevorzugt saisonal und regional

### Kartoffeln bis zu 2 Portionen/Woche

1 Portion: 2-3 Stück (250 g),

alternativ zu 1 Getreideportion

### Milch- & Milchproduktalternativen 2 Portionen/Tag

1 Portion entspricht z. B.:

Milchalternativen: 150 ml

Joghurtalternativen: 150 g

bevorzugt auf Sojabasis; ungesüßt

und mit Calcium angereichert.

### Obst 2 Portionen/Tag

1 Portion: 120 g (ca. 1 Handvoll)  
bevorzugt saisonal und regional

### Hülsenfrüchte & andere Proteinquellen<sup>3</sup> 2 Portionen/Tag

1 Portion entspricht z. B.:

Hülsenfrüchte: 75 g roh bzw. 130 g gegart

weitere Proteinquellen (z. B. Tofu, Tempeh,

Fleischalternativen<sup>4</sup>): 125 g

### Öle & Fette 3 Portionen/Tag

1 Portion: 10 g (ca. 1 EL), davon evtl.

1-2 Portionen EPA/DHA-angereichertes Öl

Basiert auf Berechnungen und Empfehlungen des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) und gilt für 2100 kcal/Tag (Quelle: Koch et al., Publikation in Vorbereitung).

<sup>1</sup> Agnoli C et al. (2017) Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 27, (12), 1037-1052.

<sup>2</sup> choleminreich: Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen.

<sup>3</sup> choleminreich: Soja und Kichererbsen

<sup>4</sup> begrenzter Konsum verarbeiteter pflanzlicher Fleischalternativen (z. B. Würstchen, Geschmackszettel, Burger)

# PLOSE

## Plose: Wunderbar leichtes Mineralwasser aus Südtirol

**Die Erfolgsgeschichte von Plose Mineralwasser** begann bereits im Jahr 1957, als Josef Fellin auf 1.870 Metern Höhe am Berg Plose im alpinen Hochgebirge Südtirols eine Arteserquelle entdeckte, die ein Mineralwasser aus eigener Kraft hervorbringt. Seitdem steht der Name Plose für naturbelassenes Mineralwasser von höchster Qualität.

Was es so besonders macht, ist seine einzigartige Zusammensetzung: Mit einem extrem niedrigen Mineraliengehalt und einem idealen pH-Wert ist es besonders bekömmlich und sanft – perfekt abgestimmt auf die Bedürfnisse des menschlichen Körpers. Es fließt über einen langen Zeitraum hinweg über Quarzgestein, das kaum Mineralien abgibt und so für einen sehr niedrigen Trockenrückstand sorgt. Zudem ist Plose reich an natürlichem, quelleigenem Sauerstoff.

**Rein, leicht, natürlich:** Aus Arteserquellen tritt Mineralwasser aus eigener Kraft hervor, sodass keine Bohrungen oder Ähnliches notwendig sind. Dieses Phänomen beruht auf Unterschieden zwischen dem unterirdischen und dem atmosphärischen Druck. Zuvor sucht sich das Mineralwasser selbst den Weg durch Gesteins- und Erdschichten, bis es schließlich zutage tritt. Um diesen energetisch günstigen Zustand zu nutzen, wird bei der Plose Quelle AG auf jegliche Belastung bis zur Flasche verzichtet. Das Mineralwasser wird daher nur zur Abfüllung ins Tal gelenkt und nicht gepumpt.

Die Abfüllung erfolgt ausschließlich in umweltfreundlichen Glasflaschen. Denn nur dieses Verpackungsmaterial garantiert neben der Erhaltung des ökologischen Gleichgewichts auch den absolut unverfälschten, naturbelassenen Geschmack des Mineralwassers.



### Die Besonderheiten von Plose Mineralwasser im Überblick:

- Äußerst niedriger Trockenrückstand von nur 22 mg/l
- Idealer zellgängiger pH-Wert von 6,6
- Quelleigener Sauerstoff von 10 mg/l
- Naturbelassen aus artesischer Quelle auf 1870 m
- Ausschließliche Abfüllung in umweltfreundlichen Glasflaschen

Mehr Infos findest du unter: [acquaplose.com/de](http://acquaplose.com/de)



## Zuckerfreie Eis pops: Beeren Popsicles mit Plose Mineralwasser Naturale

**Menge:** 8 Stück

**Zutaten:**

200 g frische oder tiefgefrorene  
Beerenmischung

150 ml Plose Mineralwasser Naturale

200 g Kokos-Joghurtalternative  
1 EL Agavendicksaft

**Außerdem:**

Eisformen

**Zubereitung:**

Die Früchte mit einem Löffel oder einer Gabel grob zerkleinern und mit Plose Mineralwasser Naturale mischen. Den Beerenmix zu einem Drittel in Eisförmchen gießen und für eine halbe Stunde anfrieren lassen.

In der Zwischenzeit die Kokos-Joghurtalternative mit dem Agavendicksaft süßen. Nachdem der Beerenmix angefroren ist, die Joghurtmasse dazu geben und die Form mit dem Deckel verschließen. Die Holzstäbchen hineinstecken und die Popsicles am besten über Nacht komplettgefrieren lassen. Aus den Formen lösen und genießen.



## „Zuckerfrei heißt nicht Verzicht, sondern Cleverness.“

SchauspielerIn, TV-ModeratorIn und PodcasterIn Leandra Fili konsumiert bewusst keinen Haushaltszucker. Hier zeigt sie, wie ihre Lieblingsdesserts mit Datteln, Mandeln und Kokosmus gelingen ...

Porträtfotos und Rezeptfotos Leandra Fili

### **Du sagst: „Zuckerfrei beginnt im Kopf“. Warum?**

Zuckerfrei beginnt im Kopf, weil wir das System nicht ändern können, indem wir im System denken. „Ich darf das nicht essen“, „Ich muss verzichten“, „Ich greife zu Light-Produkten“. Oder auch: „Heute hatte ich einen guten Tag, ich habe die Schokolade liegen gelassen.“ Das sind für mich alles Zuckermatrix-Sätze. Wir sollten das nehmen, was uns wirklich nährt, sättigt und lecker ist und unser Schlemmerherz höher schlagen lässt.

### **Warum lohnt es sich deiner Erfahrung nach, seinen eigenen Zuckerkonsum kritisch zu hinterfragen?**

Seinen Zuckerkonsum zu hinterfragen, bringt unglaublich viel – vor allem aber den Industriezuckerkonsum. Mein ganzes Leben hat sich maßgeblich verändert. Ich esse so viel ich will, bin schlanker denn je und zähle keine einzige Kalorie. Und: Ich könnte Bäume ausreißen. Außerdem: Ich werde oft auf viele Jahre jünger geschätzt. Das kommt mir in meinem Beruf als Schauspielerin und Moderatorin manchmal zugute und ich freue mich auf die nächsten Jahre. Ich weiß, ich bin gestärkt und habe einen zuckerfreien Superhelden-Mantel. Ich werde nicht müde, das zu teilen.

### **Welche Unterschiede stellst du noch fest?**

Meine Erfahrung: Wenn der Blutzuckerspiegel nicht auf der Achterbahn unterwegs ist, stabilisiert sich selbst die Laune. Als Italienerin liebe ich mein Tiramisu, aber eben das mit Datteln. Zuckerfrei, beziehungsweise industriezuckerfrei, zu leben, bedeutet ja nicht, auf Süßes zu verzichten. Datteln, Obst und Co., sogar Schokolade – eben selbstgemacht oder als Dattelschokolade – sind immer erlaubt. Es gibt bei mir ein Leben vor dem Industriezucker und eines nach dem Industriezucker. Ich würde nie wieder tauschen wollen. Das Tolle ist: Ich vermisse nichts. Das Gefühl, voller Strahlkraft, Sportlichkeit, Power und Schönheit durchs Leben zu laufen, gesunde Süßigkeiten wie Schwarzwälder Kirschtorte, zuckerfreie Süßigkeiten voller Nährstoffe, Nüsse und Datteln zu essen und dabei noch etwas für die Gesundheit zu tun, hört sich fast zu schön an, um wahr zu sein – ist es aber tatsächlich.

### **Wann hast du damals umgestellt?**

Ich hatte immer wieder das Gefühl, da ist doch etwas: dieses Ticken, dieser Heißhunger, diese Müdigkeit ... Als ich dann über die psychogenen Auswirkungen von Zucker gelesen habe, war es um mich geschehen. Ich habe jede Konserve umgedreht. Zucker steht nämlich leider nicht nur als Zucker auf Konserven und anderen Lebensmitteln, sondern hat viele Namen, wie Maltodextrin, Fruchtsüße und viele andere „-ose“-Namen. Ich habe mir vor allem – und das ist das Allerwichtigste – klargemacht: Zuckerfrei heißt nicht Verzicht, sondern Cleverness. Mehr wissen als andere und informiert zu sein. Und: Meine Ärztin ist immer wieder fasziniert von meinen Blutwerten. Wenn ich sage: „Ich lebe vegetarisch und ich esse viele zuckerfreie Süßigkeiten voller Spurenelemente, B-Vitamine und Mineralstoffe ...“, dann ist sie immer wieder verblüfft.



**Leandra Fili** ist eine deutsch-italienische Schauspielerin, TV-Moderatorin und Gesundheits-Expertin. In ihrem Podcast „Zuckerfrei beginnt im Kopf – Raus aus der Zuckermatrix“ beleuchtet sie das Thema Zuckerfreiheit aus psychologischer, philosophischer und praktischer Alltagsperspektive. Zu Gast in ihrem Podcast sind z.B. Eckart von Hirschhausen Nina Ruge oder Dr. Matthias Riedl (Die Ernährungs-Docs).

Auf den folgenden Seiten findest du vier ihrer süßen Rezeptkreationen.

**Mehr zu Leandra Fili, ihrem Podcast und ihren Rezepten findest du unter:**

**Webseite:** [leandra-fili.de](https://leandra-fili.de)

**Instagram:** [zuckerfrei\\_beginnt\\_im\\_kopf\\_](https://www.instagram.com/zuckerfrei_beginnt_im_kopf/)

**Instagram:** Leandra Fili

**Facebook:** [Zuckerfrei beginnt im Kopf](https://www.facebook.com/zuckerfrei_beginnt_im_kopf/)

# INFO

**Handelsüblicher Zucker ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Bei welchen Lebensmitteln hat es dich besonders gewundert bzw. hattest du es nicht erwartet?**

Als Italienerin sind Tomatensaucen für mich sehr relevant. Ich mache sie nicht immer selbst. Aus meinem Erleben: Bis auf ein oder zwei Tomatensaucen haben fast alle, die ich kenne, Zucker zugesetzt. Ich esse zwar kein Fleisch, aber ich weiß, dass beispielsweise Salami mitunter mit Zucker angereichert wird, um sie gut haltbar zu machen. Deswegen schmeckt Salami manchmal nach ein bis zwei Tagen im Kühlschrank sogar leicht süß. Das Tolle ist: Wenn man das System einmal erkennt, ist man auch gefeit. Man greift automatisch zu den richtigen Dingen, wird zum Zuckerjäger. Für mich ist der Supermarkt bis heute jedes Mal ein spannendes Abenteuer und die Jagd beginnt. Es gibt wirklich alles ohne Industriezucker – wirklich alles. Und wir müssen auf nichts verzichten. Im Gegenteil: Meine italienische Oma hat schon immer gesagt: „Devi mangiare.“ Essen ist eine Lebensgrundlage.

**Du hast süße Rezepte dabei. Erzähl mal, was sollten wir auf jeden Fall nachbacken?**

Ach, darüber könnte ich ewig sprechen. Es gibt so viel. Eigentlich alles, was wir lieben. Ich habe die Himbeer-Mascarpone-Tarte meiner Mama als Kind so geliebt. Die gibt es jetzt einfach mit Datteln gesüßt. Aber auch Kekse mit Schokoladenfüllung in zuckerfrei. Bis heute backe ich fast immer etwas Neues, weil es so spannend ist, herauszufinden, was alles geht: Spekulatius, Zimtsterne, Linzertorte, Tiramisu, Marmorkuchen, Mandarinen-Torte, Brownies. Die beliebten Klassiker - es geht alles. Mein Tipp: Ich würde damit anfangen, was man liebt und wo man denkt: „Oh, darauf will ich nicht verzichten.“ In meinem Podcast sind fast alle Hörer und Hörerinnen zu zuckerfreien Bäckern und Bäckerinnen geworden. Sie zaubern Torten, Waffeln, Crêpes, Schokolade und Co. Und man muss wirklich nicht gut backen oder kochen können. Meine Familie ist bis heute fasziniert, was ich alles zaubere. Die Freude, sich sein zuckerfreies, gesundes Lieblings Süßigkeit selbst herstellen zu können, macht einfach zum Zuckerfrei-Bäcker.



## Zuckerfreie Kokos-Kugeln

### Zutaten:

80 g weißes Mandelmus  
60 g Kokosmus  
60 g pürierte Datteln  
Kokosraspeln zum Wälzen  
Optional: ganze Mandeln

### Zubereitung:

Das weiße Mandelmus mit dem leicht erwärmten Kokosmus verrühren. Anschließend die pürierten Datteln untermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Falls die Masse noch zu weich ist, kurz in den Kühlschrank oder ins Gefrierfach stellen.

Kugeln formen, nach Wunsch jeweils eine ganze Mandel hineindrücken, in Kokosraspeln wälzen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.





## Zuckerfreie Schoko-Kekse

**Menge:** ca. 18 Stück

**Für den Teig:**

200 g blanchierte Mandeln, sehr fein gemahlen  
100 g Macadamien, sehr fein gehackt oder mitgemahlen  
80 g pürierte Datteln

**Für die Füllung:**

150 g Haselnussmus  
5 EL Kakaobutter  
80 g pürierte Datteln  
Mark von 1 Vanilleschote  
2 EL Carobpulver  
50–80 g 100 % Schokolade, geschmolzen

**Zubereitung:**

Die blanchierten Mandeln und die Macadamien miteinander vermischen. Salz und das Mark der Vanilleschote hinzufügen. Anschließend die pürierten Datteln unterkneten, bis ein glatter, formbarer Teig entsteht. Den Teig zu einer flachen Scheibe drücken und etwa 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.

Den Teig 3–4 mm dünn ausrollen, runde Kekse ausstechen und bei 170–175 °C Ober-/Unterhitze ca. 10–12 Minuten backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

Für die Füllung die Kakaobutter vorsichtig schmelzen und mit dem Haselnussmus verrühren. Anschließend die pürierten Datteln, das Mark der Vanilleschote, das Carobpulver und die geschmolzene 100%-Schokolade unterrühren, bis eine glatte Creme entsteht. Etwas abkühlen lassen.

Die Creme in einen Spritzbeutel füllen oder auf die Hälfte der Kekse streichen, jeweils einen zweiten Keks daraufsetzen, leicht andrücken und im Kühlschrank fest werden lassen.



## Zuckerfreier Himbeer-„Mascarpone“-Raw-Cake

**Menge: 1 Tarte-Form**

**Für den Boden:**

150 g blanchierte Mandeln, sehr fein gemahlen  
 150 g Hafermehl  
 3 EL Hanfsamen (optional)  
 100 g pürierte Datteln  
 Mark von 1 Vanilleschote  
 2–3 EL Cashewdrink

**Für die Creme:**

200 g (vegane) Frischkäse  
 200 g (vegane) Mascarpone  
 150 g pürierte Datteln  
 Mark von 1 Vanilleschote  
 1 TL Zitronensaft  
 1–2 EL Johannisbrotkernmehl (zum Festigen)

**Für das Topping**

300–400 g Himbeeren (frisch oder TK, aufgetaut)  
 1–2 EL Chiasamen

**Optional:**

etwas Johannisbrotkernmehl oder roter Tortenguss ohne Zucker

**Zubereitung:**

Die blanchierten Mandeln mit dem Hafermehl und den Hanfsamen vermischen. Anschließend die pürierten Datteln, das Mark der Vanilleschote und die Cashewdrink hinzufügen und alles zu einem formbaren Teig verkneten. Den Teig in eine Tarteform drücken.

Für die Creme (vegane) Frischkäse und (vegane) Mascarpone verrühren. Anschließend die pürierten Datteln, das Mark der Vanilleschote, den Zitronensaft und das Johannisbrotkernmehl hinzufügen und zu einer glatten, standfesten Creme verrühren. Auf den Boden streichen.

Die Himbeeren mit den Chiasamen vermengen, kurz andicken lassen und nach Wunsch mit etwas Johannisbrotkernmehl oder rotem Tortenguss ohne Zucker weiter festigen. Anschließend auf der Creme verteilen.

Den Raw Cake mindestens 2–4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen.

## Zuckerfreie Erdbeer- Kokos-Riegel

### Zutaten:

200 g Kokosjoghurt  
35 g pürierte Datteln  
1 Handvoll gefriergetrocknete Erdbeeren  
100% Kakaoschokolade oder eine Mischung aus  
Kakaobutter, Kakaopulver und pürierten Datteln

### Zubereitung:

Kokosjoghurt, pürierte Datteln und gefriergetrocknete Erdbeeren in einen Mixer geben und cremig mixen. Die Mischung in kleine Silikonformen füllen. Für eine cremigere Konsistenz nach Wunsch etwas weißes Mandelmus oder Cashewmus unterrühren.

Die Formen ins Gefrierfach stellen, bis die Masse vollständig gefroren ist. Die gefrorenen Erdbeer-Kokos-Riegel mit 100 % Kakao-Schokolade oder mit einer Mischung aus Kakaobutter, Kakaopulver und pürierten Datteln überziehen.





# Hüttenpause auf 2020 m Höhe

Auf der Franz-Fischer-Alm in den Radstädter Tauern (Österreich) wird zu 100 % vegetarisch-vegan gekocht. Ihre besten Rezepte haben die Hüttenwirte Evelyn Matejka und Tom Burger in ihrem jüngst erschienenen Kochbuch „Am Hüttentisch“ zusammengestellt.

Fotos: © Georg Kukuvec Photography



Schon beim ersten Durchblättern des Buchs merken wir: Dieses Kochbuch ist anders. Köstliche Gerichte, beeindruckende Bergwelten und die sympathischen Buchautoren Evelyn Matejka und Tom Burger sorgen dafür, dass wir uns nicht nur in die veganen Rezepte verlieben, sondern auch gedanklich unseren Wanderrucksack packen, während wir parallel online gucken, wie der Aufstieg zur Franz-Fischer-Almhütte vom Tal aus am besten gelingen kann.

Die Franz-Fischer-Hütte liegt im Salzburger Lungau (Österreich) auf 2020 Metern Höhe und ist derzeit täglich für Gäste geöffnet. Die Alm ist ausgestattet mit vielen Zimmerbetten und Plätzen im Matratzenlager. Sie ist familienfreundlich sowie seminargeeignet. Von dort aus lassen sich viele weitere Touren machen, etwa zum Mosermandl oder zur Glingspitze. So finden sich von Ende Juni bis Ende Oktober hier Wanderbegeisterte zusammen. Das kulinarisch Spannende: Auf der Alm wird vegetarisch-vegan gekocht. Wie sieht pflanzlicher Genuss im Hochgebirge aus? Genau das erfahren die Leser im Kochbuch „Am Hüttentisch“.

Seit bereits über zehn Jahren bereitet Evelyn Matejka ihren Gästen vegane Gerichte zu, die viel mehr als nur Snacks wie Brezeln mit pflanzlicher Margarine oder Kartoffelsalat sind. Auf den Teller kommen Salate, Eintöpfe, deftige Brotzeiten und auch traditionelle Hauptgerichte wie Knödel und Strudel. Süße Genusserelebnisse warten ebenfalls dank schokoladiger und fruchtiger Kuchenkreationen. Auf den nächsten Seiten findest du vier Rezepte aus dem Buch, die Evelyn für ihre Gäste entwickelt hat. Goldene Quinoa-Karfiol-Laibchen, Pikante Räucherknödel mit Bratensauce, Schwarze-Bohnen-Suppe und Himbeer-Streuselkuchen. Detailliert erklärt und jeweils einzeln bebildert, lässt sich mit diesem wunderschönen Kochbuch das Wander-Urlaubsgefühl mit den Gerichten auch nach Hause holen.

Falls du dich fragst, wie das Leben aus Gastgebersicht auf einer Alm ist und welche schönen Geschichten das Leben auf 2020 Meter Höhe schreibt, dann ist dieses Buch das richtige. Ein Muss für alle Fans veganer Heimatküche, Wanderenthusiasten und alle, die überlegen, ob der nächste Urlaub ein Wanderurlaub werden darf. Authentisch, entschleunigend und voller kulinarischer Inspirationen.



**Alle Rezepte stammen aus:**  
Evelyn Matejka und Tom Burger  
*Am Hüttentisch: Geschichten und vegane Rezepte aus den Salzburger Tauern*  
Pichler Verlag, 224 Seiten,  
ca. 28 €  
ISBN-13: 978-3222140594

# INFO



## Schwarze-Bohnen-Suppe

**Menge: 4 Portionen**

**Zutaten:**

300 g getrocknete schwarze Bohnen  
 1 rote Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 ¼ Knollensellerie  
 1 rote Paprikaschote  
 2 Selleriestangen  
 250 g braune Champignons  
 2 Jungzwiebeln  
 1–2 getrocknete Shiitakepilze  
 2 EL Rapsöl  
 2 EL Tomatenpesto oder Tomaten-Paprika-Mark/Ajvar  
 1 TL Currypulver  
 1 EL Ras el Hanout  
 1–2 EL Räucherpaprikapulver  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 2 EL Balsamico  
 2 EL Tamari  
 2 Lorbeerblätter  
 1 EL getrocknetes Bohnenkraut, alternativ  
 ½ TL getrockneter Thymian  
 1–2 EL getrockneter Majoran  
 1 l Gemüsefond

1 EL Agavendicksaft  
 frische Petersilie zum Garnieren  
 Salz, Räuchersalz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Getrocknete Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen und die Bohnen in einem großen Topf in gesalzenem Wasser nicht zu weich kochen. Anschließend abseihen. Zwiebel, Knoblauch und Knollensellerie schälen, Paprika entkernen. Vorbereitete Gemüsesorten und Stangensellerie fein würfeln. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Jungzwiebeln in Ringe schneiden (Grün für später beiseitelegen). Getrocknete Shiitakepilze reiben. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Champignons darin scharf anbraten, bis sie Farbe bekommen. Dann Zwiebelwürfel, das Weiße der Jungzwiebeln, Paprika, beide Selleriesorten und geriebene Shiitakepilze hinzufügen und einige Minuten gut braten, bis das Gemüse schön braun ist. Knoblauch, Tomatenpesto, Curry, Ras el Hanout, Räucherpaprika und Kreuzkümmel kurz mitrösten, bis es duftet. Mit Balsamico und Tamari ablöschen.

Die gegarten schwarzen Bohnen, Lorbeer, Bohnenkraut und Majoran hinzufügen. Mit Gemüsefond aufgießen, einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen. Für eine cremige Bindung optional etwa zwei Schöpfkellen der Suppe entnehmen, pürieren und zurück in den Topf geben. Mit Agavendicksaft, Räuchersalz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie und Jungzwiebelgrün garnieren.



## Goldene Quinoa-Karfiol-Laibchen

**Menge: 4 Portionen**

**Zutaten:**

200 g Quinoa  
1 EL Gemüsesuppenpulver  
1 kleiner Karfiol (ca 500 g)  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 cm Ingwer  
Rapsöl zum Braten  
2 EL mittelscharfer Senf  
4–5 EL Hefeflocken  
1 TL gemahlene Kurkuma  
½ TL gemahlener Galgant  
1 kräftige Prise Muskatnuss  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Quinoa in einem Sieb heiß abwaschen. Mit 200 ml Wasser, 1 TL Salz und dem Suppenpulver in einem Topf aufkochen. Den Herd ausschalten, die Quinoa im zugedeckten Topf auf der Platte ca. 10 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Danach kurz ausdampfen lassen. Währenddessen Karfiolröschen und -strunk im Mixer zu einer Konsistenz von grobem Couscous verarbeiten. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne in Öl kurz glasig andünsten. Den zerkleinerten Karfiol hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten, damit er weich wird und Feuchtigkeit verliert. Die gekochte Quinoa in eine Schüssel geben. Die Karfiolmischung, Senf, Hefeflocken, Kurkuma, Galgant und Muskat hinzufügen. Alles gut vermengen und mit den Händen fest zusammendrücken. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Für eine bessere Bindung ein Drittel der Masse mit einem Pürierstab kurz mixen und wieder unter die gröbere Masse mischen. Mit geölten Händen ca. 8 gleich große, fest zusammengepresste Laibchen formen. Das Backrohr auf 160 °C Heißluft vorheizen.

Die Laibchen in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten kurz scharf anbraten, bis sie eine schöne Kruste haben. Nicht zu früh wenden, sonst zerfallen sie. Dann auf ein gefettetes Backblech legen und im Rohr 10 Minuten backen.

# Pikante Räucherknödel mit Bratensauce

Menge: 4 Portionen

## Für die Sauce (ca. 750 ml):

100 g braune Champignons  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
100 g Knollensellerie  
1 Knoblauchzehe  
Rapsöl zum Braten  
1 EL Agavendicksaft oder Zucker  
100 ml Rotwein  
2 EL Tamari  
500 ml Gemüfefond  
½ TL Galgant  
1 EL Räucherpaprikapulver  
1 Lorbeerblatt  
½ TL gemahlener Kümmel  
1 EL vegane Margarine  
optional: geriebene getrocknete Pilze (Shiitake- oder Steinpilze)  
evtl. Kartoffelstärke zum Binden  
1 EL getrockneter Majoran Salz und Pfeffer

Für die Sauce die Champignons in Streifen schneiden. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und pressen.

Die Champignons in einer Pfanne in Öl scharf anbraten. Herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.

Erneut ein wenig Öl in die Pfanne geben und die Zwiebel darin scharf anrösten, Gemüse dazugeben und einige Minuten mitrösten. Agavensirup oder Zucker dazugeben, gut unterrühren. Mit Wein und Tamari ablöschen, dann Gemüfefond, Knoblauch, Champignons, die Gewürze, Majoran und evtl. geriebene Pilze dazugeben. Bei mittlerer Hitze gut einköcheln lassen. Für eine glatte, seidige Sauce das Gemüse durch ein feines Sieb streichen und wenn nötig mit Kartoffelstärke binden. Wer es kräftiger und sämiger mag, kann die Sauce auch einfach pürieren.

Für die Knödel den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne knusprig braten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pilze in Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten.

2 Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden, in Mehl wälzen, abschütteln und in heißem Öl knusprig ausbacken. Tofu, Pilze und Röstzwiebeln mit Petersilie, Knoblauchpulver, Tamari, Salz, Pfeffer und Räucherpaprika in einem Mixer klein hacken. Wenn die Masse abgekühlt ist, kleine Knödel (ca. 2 cm ø) formen. Auf einen Teller geben und 20–30 Minuten tiefkühlen. Das erleichtert das Füllen der Semmelknödel.

## Für die Knödel:

300 g Räuchertofu  
Rapsöl zum Braten und Ausbacken  
5 braune Champignons  
3 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Mehl  
2 EL frisch gehackte Petersilie  
½ TL Knoblauchpulver  
1 EL Tamari  
1 TL Räucherpaprikapulver  
600 g Knödelbrot  
1 EL Mehl  
2 EL Speisestärke  
2 EL vegane Margarine  
360 g Sojadrink  
1 Prise gemahlene Muskatnuss  
evtl. Semmelbrösel Salz und Pfeffer

Währenddessen das Knödelbrot in eine große Schüssel geben, Mehl und Stärke untermischen.

1 Zwiebel schälen, fein schneiden und in der Margarine in einem Topf glasig dünsten. Den Sojadrink dazugeben und erhitzen. Zum Knödelbrot geben und gut durchmengen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Knödelteig 10 Minuten ruhen lassen. Sollte er danach zu feucht sein, ein wenig Semmelbrösel untermischen.

Mit feuchten Händen Knödel aus dem Semmelteig formen, etwas flach drücken und die eiskalte Füllung darin einschlagen. Erneut 10 Minuten ruhen lassen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Knödel einlegen, die Hitze reduzieren und die Knödel in leicht wallendem Wasser ca. 15 Minuten kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Sauce bei Bedarf wieder erwärmen, Margarine unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knödel mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben und mit der Sauce servieren.





## Himbeer- Streuselkuchen

Menge: 1 Kuchen (ca. 26 cm ø)

### Für den Belag:

200 g Weizenmehl  
90 g Zucker  
1 TL gemahlener Zimt  
100 g vegane Margarine  
200 g frische oder tiefgekühlte  
Himbeeren

### Für den Rührteig:

90 g Backöl + Öl für die Form  
90–120 g Zucker  
1 EL Vanillezucker  
optional: 1 EL Inländerrum  
1 EL Orangenzucker  
500 ml Mineralwasser  
1 EL Backpulver  
450 g Weizenmehl + Mehl für die Form

### Zubereitung:

Das Backrohr auf 170 °C Heißluft vorheizen. Für den Belag Mehl, Zucker und Zimt in einer Schüssel vermischen, dann die kalte Margarine in Stücken hinzufügen. Mit den Fingern verreiben oder mit den Knethaken eines Handmixers zu Streuseln gewünschter Größe verarbeiten. Nicht zu lange bearbeiten, damit die Margarine nicht zu warm wird – so werden die Streusel schön knusprig.

Den Teig aus den angegebenen Zutaten nach der Anleitung im Grundrezept zubereiten. In eine gefettete und bemehlte Springform (ca. 26 cm ø) füllen, die Beeren großzügig darauf verteilen. Mit Streuseln bestreuen und den Kuchen ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Den Kuchen vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

### Rezept für den Grundteig:

Das Backrohr auf 170 °C Heißluft vorheizen. Eine runde Springform (ca. 26 cm ø) einfetten und mit etwas Mehl bestreuen. Öl, Zucker, Vanillezucker, Rum und Orangenzucker in einer großen Schüssel gut mit einem Schneebesen verrühren. Mineralwasser und Backpulver dazugeben und nur kurz unterrühren. Nun das Mehl untermischen. Wichtig: Nicht zu lange rühren, damit die Kohlensäure im Teig bleibt – das macht den Kuchen locker.

Den Teig sofort in die vorbereitete Form füllen und ca. 45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist: Wenn kein Teig mehr am Stäbchen klebt, kann er aus dem Rohr genommen werden. Den Kuchen in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen oder stürzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen oder weiterverarbeiten

# Sommerurlaub

## Ob Strand, Städtetrip oder Bergwanderung: 5 Tipps für den veganen Urlaub

### **Tagesausflug zum See oder ans Meer geplant?**

Nimm Proviant mit! Frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Sandwiches, selbstgemachte Salate — so kannst du den Tag genießen und gleichzeitig das essen, was dir gut schmeckt.

### **Für längere Aufenthalte am Urlaubsort ...**

... kann eine Unterkunft mit Küche sinnvoll sein. So kannst du selbst entscheiden, was auf den Teller kommt. Gerade, wenn zur pflanzlichen Kost weitere Vorlieben kommen, wie besonders proteinreiche Kost, low-carb oder eine glutenfreie Ernährung, ist eine Vorplanung sinnvoll.

### **Keine Lust, selber zu kochen im Urlaub?**

Wie wäre es mit einem Aufenthalt in einem vegan-freundlichen Hotel? Hier gibt es bereits eine große Auswahl an pflanzlichen Speisen - sowohl hierzulande als auch international. Wer schon morgens gerne mit einem ausgiebigen Brunch in den Tag startet und Lust auf vegane Halb- oder Vollpension unter der warmen Sonne hat, sollte nach veganfreundlichen Unterkünften schauen.

### **Bergfans aufgepasst**

Vegane Verpflegung findest du auch im (Hoch-)Gebirge. Einige Almhütten bieten bereits vegane Spezialitäten an, die längst über den Brezel-Snack hinausgehen.

### **Für Städtereisen**

Weltweit finden sich viele vegane und veganfreundliche Restaurants, die von gutbürgerlicher Küche bis hin zu Sushi viele Lieblings- und Trendgerichte in einer pflanzlichen Variante anbieten. Oder wie wäre es mit einem Dinner im einem veganen Sternerrestaurant? Denn: Gerade die gehobene Küche zeigt wunderbar, dass man auch mit Gemüse und Früchten köstliche Gerichte auf höchstem Niveau zaubern kann.

### **Kein Urlaub geplant?**

Wie wäre es dann mit einem Besuch bei einem veganen Event? Auch in diesem Jahr wird vielerorts gefeiert, mit leckerem veganem Essen, Infoständen und bunter Musik.



# Zwischen Glut und Genuss

Kräftige Röstaromen, frische Salate und würzige Saucen – Gegrilltes Essen ist so vielseitig wie beliebt. Dazu kommt, dass Kochen über offenem Feuer immer auch einen besonderen Flair hat. Für die aktuelle Grillsaison haben wir die besten Tipps, sowie drei köstliche Rezepte zusammengestellt.

## 1. Pflanzliche Protein-Power

Veganer werden beim Grillevent längst nicht mehr nur mit Beilagen abgespeist. Denn die Vielfalt an pflanzlichen Fleischalternativen ist mittlerweile riesig. Doch welche Alternativprodukte haben am meisten Proteingehalt?

Hier eine kurze Übersicht (Richtwerte, mehr Infos zum Nährstoff-Thema findest du ab S. 11) ...

Naturtofu: ca. 15 g Protein / 100 g

Seitan: ca. 28 g Protein / 100 g

Tempeh: ca. 19 g Protein / 100 g

Tofuwürstchen: je nach Hersteller 15-20 g Protein / 100 g

Soja-Medallions: ca. 25g Protein / 100 g

## 2. Geheimnis der Variation

Eine Grundlage, unendliche Möglichkeiten! Bei Tofu, Gemüse und Salaten sind Dressings und Marinaden entscheidend. So können immer die selben Basics als Grundzutaten verwendet werden, jedoch geschmacklich ganz einfach variiert werden. Salatdressings lassen sich besonders leicht durch verschiedene Fruchtsäfte abwandeln. Ein paar Ideen aus der Redaktion für leckere Marinaden, in denen Grillgut eingelegt werden kann, findest du auf der folgenden Seite.

## 3. Persönliche Note

Der Kartoffelsalat von Oma schmeckt am besten – so viel ist klar! Und egal wie sehr man sich bemüht, es ist absolut unmöglich ihn abzukupfern, denn Omas jahrzehntelange Erfahrung macht ihr so schnell auch keiner nach. Gerade Klassiker leben vom individuellen Kochstil und kleinen aber feinen persönlichen Vorlieben. Essiggürkchen, Schnittlauch, Jalapeños oder Zitronenabrieb? Wie immer gilt auch hier: es darf munter ausprobiert werden auf der Suche nach der Signature-Zutat.

## 4. Erfrischung gefällig?

Natürlich ist es allein bei heißen Sommertemperaturen schon super wichtig ausreichend hydriert zu bleiben. Doch nicht zu unterschätzen ist auch die zusätzliche Hitze des Grills. Elektrolytepulver in verschiedenen Geschmacksrichtungen liefern wichtige Mineralstoffe und regulieren den Wasserhaushalt. Für einen leichten Frischekick Beeren oder Weintrauben einfrieren und statt Eiswürfel verwenden.

## 5. Saucenvielfalt

Neben Ketchup und Senf werten vor allem selbst gemachte Dips und Saucen jeden Grilltisch auf. Ähnlich wie Dressings und Marinaden sorgen auch sie durch ihre Wandlungsfähigkeit für Abwechslung auf dem Teller. Dabei muss es auch gar nicht kompliziert sein: Vegane Mayo kann ganz einfach aufgepeppt werden, beispielsweise durch eingelegten grünen Pfeffer, Limettenabrieb oder etwas Chiliöl. Oder einfach eine pflanzliche Joghurtalternative mit frisch gehackten Kräutern aus dem Garten, wie etwa Minze oder Dill, mischen.

## 6. Ungebetene Gäste

Mücken, Wespen und andere Insekten gesellen sich beim Essen im Freien oft mit an den Tisch. Einfach, aber wirkungsvoll: Citronellakerzen anzünden. Sie schaffen vor allem in den Abendstunden eine gemütliche Atmosphäre, verströmen einen angenehmen Duft und vertreiben ganz nebenbei lästige Stechmücken. Gegen Wespen hilft nur Ruhe bewahren, möglichst wenig Angriffsfläche bieten und Abdeckungen für zuckerhaltige Saucen und süße Getränke bereithalten.

## 7. Süße Aromen

Hast du schon mal Obst auf den Grill gelegt? Ananas, Melone, Pfirsich oder ähnliches entwickeln angeröstet einen besonders intensiven Geschmack und bekommen leicht karamellige Noten. So kann selbst die Nachspeise auf dem Grill zubereitet werden. Alternativ bietet süßes Obst einen köstlichen Kontrast zu Bitterstoffen. In Kombination mit Rucola oder Chicoree lassen sich so herrliche Salate zaubern.

## 8. Kleine Helferlein

Egal ob mit einem bescheidenen Kugelgrill oder einem XXL Smoker gearbeitet wird: um die obligatorische Grillzange kommt niemand herum. Zusätzlich gibt es allerdings auch noch einiges anderes an Zubehör, welches sich unter Umständen durchaus lohnen kann. Von Grillhandschuh bis Plancha-Platte – die Auswahl ist gigantisch. Eine Grillschale eignet sich zum Beispiel für Gemüse und sanfteres Garen. Dabei bleibt alles frei von Asche und Schmutz und nichts kann durch den Rost fallen. Mit dem richtigen Werkzeug macht Grillen gleich doppelt so viel Spaß!



# Bestes BBQ: Würzige Marinaden für Tofu, Gemüse & Co.

## Pikante BBQ-Marinade

- 2 EL Worcestersauce
- 100 ml Tomatenketchup
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Öl
- 1 TL Liquid Smoke
- 1 geriebene Knoblauchzehe
- 1 EL Tabasco

## Frische Kräuter-Marinade

- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL gehackter Rosmarin
- 2 EL getrockneter Thymian
- 2 geriebene Knoblauchzehen
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Agavendicksaft

## Würzige Erdnuss-Marinade

- 2 EL Erdnussmus
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 geriebene Knoblauchzehe
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Chiliflocken





# VEGAN NEWS

Schon gehört?  
Das ist u.a. in  
den letzten Monaten passiert ...

## Hohe Nachfrage

Die Nachfrage nach Tofu in Deutschland ist derzeit auf einem Hoch, sodass es in vielen Supermärkten zu leeren Regalen kommt. Hersteller und Händler berichten zudem von Produktions- und Kapazitätsengpässen. Voraussichtlich wird sich die Versorgungslage erst Ende 2026 wieder normalisieren.



## Hallo Protein!

Eine aktuelle Marktstudie des Good Food Institutes Europe zeigt, dass Deutschland europaweit der größte Markt für pflanzliche Alternativprodukte bleibt. 2025 stieg der Gesamtumsatz auf 1,71 Milliarden Euro, das bedeutet einen Zuwachs von 3,1% im Vergleich zum Vorjahr. Wachstumstreiber waren vor allem pflanzliche Milchprodukte.

## Weniger Tierversuche durch KI?

Forschende aus Deutschland haben eine generative KI entwickelt, die Tierversuche in der pharmazeutischen Forschung deutlich reduzieren könnte. Die Technologie soll mithilfe künstlich erzeugter Datensätze vergleichbare wissenschaftliche Ergebnisse liefern und dadurch den Einsatz von Versuchstieren um bis zu 50 Prozent verringern.



## Neues Leben

In Portugal wird von der Tierschutzorganisation Pangea im Alentejo das erste Schutzgebiet für Elefanten in Europa aufgebaut. Dort sollen ehemalige Zoo- und Zirkuselefanten künftig auf weitläufigem Gelände ohne Publikum leben und sich in sozialen Gruppen bewegen können.



**KEINE VEGAN-NEWS  
MEHR VERPASSEN?**

**INSTAGRAM:**  
[@VEGANNEWS\\_DE](https://www.instagram.com/vegannews_de)

**WEBSEITE:**  
[VEGANWORLD.DE](https://www.veganworld.de)  
[VEGANWORLD-NEWSLETTER](https://www.veganworld.de/newsletter)



# Gutes für die Haut

Salz, Zucker oder Sanddorn:  
Unsere veganen Beauty-Fundstücke  
für Körper und Gesicht

Was macht eigentlich eine gute Hautcreme aus? Sie pflegt deine Haut optimal und zeitgleich schafft sie auch die Grundlage für ein Make-up, das den ganzen Tag halten kann. Dafür setzt z.B. die Face Cream von GentleCare auf eine leichte, schnell einziehende Textur, die intensive Feuchtigkeit spendet und zudem auf das starke Antioxidans Astaxanthin, das dazu beitragen kann, die Hautbarriere besser zu schützen und freie Radikale zu neutralisieren. Für einen frischen Look - insbesondere für Frauen über 40 Jahren!

**GentleCare, Face Cream, 75 ml, ca. 40 €**



## Salz- oder Zucker- Peeling: Welches passt besser zu dir?

**Wusstest du, dass Peeling nicht gleich Peeling ist?** So wird zwischen einem Zuckerpeeling und einem Salzpeeling unterschieden. Zucker, insbesondere feiner Zucker, ist in seiner Form viel runder und feiner. Zudem löst sich Zucker bei Kontakt mit Wasser schneller auf als Salz. Ideal für die sanfte Pflege - auch bei sensibleren Hautpartien, wie z.B. im Gesicht.

Salzpeelings enthalten oft Meersalz oder grobes Salz, weshalb sie ideal für den Körper oder auch Fersen und Ellbogen sind. Die im Vergleich zu Zucker größeren und kantigeren Kristalle haben in der Regel einen stärkeren Peelingeffekt und können so beispielsweise gut abgestorbene Hautschüppchen entfernen und die Durchblutung anregen.



Die Haut spannt nach dem Duschen? Bei empfindlicher Haut lohnt sich auch ein Blick auf die Produkte zu werfen, die man für die tägliche Reinigung verwendet. Die Med Care Solid Soap von natüür setzt auf 1 % NEEMAVERA®-Wirkstoffkomplex, Meersalz, pflanzliche Öle sowie Glycerin und möchte so Schmutz und Rückstände entfernen, ohne der Haut Feuchtigkeit zu entziehen. Da die Rezeptur speziell für empfindliche Haut entwickelt wurde, kann sie auch bei Rosacea oder Neurodermitis angewendet werden. Übrigens: Sie ist nicht nur für die Körper-, sondern auch für die Gesichtspflege geeignet.

**natüür, Med Care Solid Soap, 100 g, ca. 10 €**

Ob zum Fahrradausflug oder für die gemütliche Auszeit im Garten: Hier gibt es veganen Sonnenschutz für die ganze Familie: SEEWALD BIO Kosmetik aus Salzburg (Österreich) setzt auf Non-nano mineralischen Sonnenschutz ohne chemische UV-Filter (Zinkoxid). Er soll auf der Hautoberfläche wirken und UV-Strahlung physikalisch reflektieren. sonnenMUT - Sonnenschutz LSF 30 ist für alle Hauttypen gedacht und setzt zudem auf Edelweiß und Sanddorn, um die Haut zusätzlich zu pflegen. Auch für eine empfindliche Haut. geeignet.

**Seewald Naturkosmetik, sonnenMUT - Sonnenschutz LSF 30, ca. 37 €**





# Gutes Wetter, gute Laune

Zusammen gemütlich im Garten feiern oder  
gemeinsam auf dem Balkon ein feines Essen genießen:  
Ein paar Literaturtipps für die feine Gemüseküche ...



## Pflanzliche Sterneküche für zu Hause

Edle Gemüsekompositionen auf höchstem Niveau: Wie schafft man aromatische Gerichte? Welche Texturen harmonieren perfekt miteinander harmonieren? Wie gelingt der Umami-Geschmack, der unvergessliche Geschmackserlebnisse zaubert? Kochbuchipps für die anspruchsvolle Genussküche (Die Übersicht hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

1

Sebastian Copien, Hansi Heckmair, Andreas Leib, Vegan Fine Dining - das Standardwerk, Ventil Verlag, 368 Seiten, 49,90 €

2

Rolf Hiltl und Reto Frei: Vegan Love Story, tibits & Hiltl – Das Kochbuch, AT Verlag, 232 Seiten, 49 €

3

Felix Adebahr (Autor), Maximilian Ostermeier (Fotograf), Christian Verlag GmbH, 320 Seiten, 55 € (vegetarisch und vegan)

Mehr Inspiration?  
Vegane Neuigkeiten  
direkt in dein Postfach!

Jetzt anmelden:  
[veganworld.de/  
digitalmagazin](https://veganworld.de/digitalmagazin)

- Coole Vegan-Trends
- Leckere pflanzliche Rezepte
- Tipps & Tricks u.v.m.



# Vorschau:

Die nächste  
VeganWorld-Ausgabe  
erscheint am  
06.08.2026.



## IMPRESSUM

### VERLAG

well media GmbH  
An der Grünwalder Brücke 1  
82049 Pullach im Isartal

### HERAUSGEBER

Alexander Lacher

### GESCHÄFTSFÜHRER

Stefan Baumgartner

HANDELSREGISTER HRB 204321,  
Amtsgericht München Ust.-IdNr.:  
DE289648269

### PROJEKTLEITUNG

Jürgen Friedel (V.i.S.d.P.)  
j.friedel@wellmedia.net

### REDAKTIONSADRESSE:

well media GmbH  
Vegan World  
An der Grünwalder Brücke 1  
82049 Pullach im Isartal  
Tel.: 089 - 30 77 42 - 67  
Fax 089 - 30 77 42 - 33  
redaktion@veganworld.de

### LEITUNG MARKETING & SALES

Jürgen Friedel (V.i.S.d.P.)  
j.friedel@wellmedia.net

### MARKETING & KOOPERATIONEN

Susann Döhler  
s.doehlerl@wellmedia.net

### REDAKTION UND GRAFIK:

well media GmbH

### VERTRIEB:

Eigenvertrieb

### COPYRIGHT

well media GmbH 2026.

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck und/ oder Vervielfältigung  
nur mit schriftlicher Genehmigung  
des Verlages.

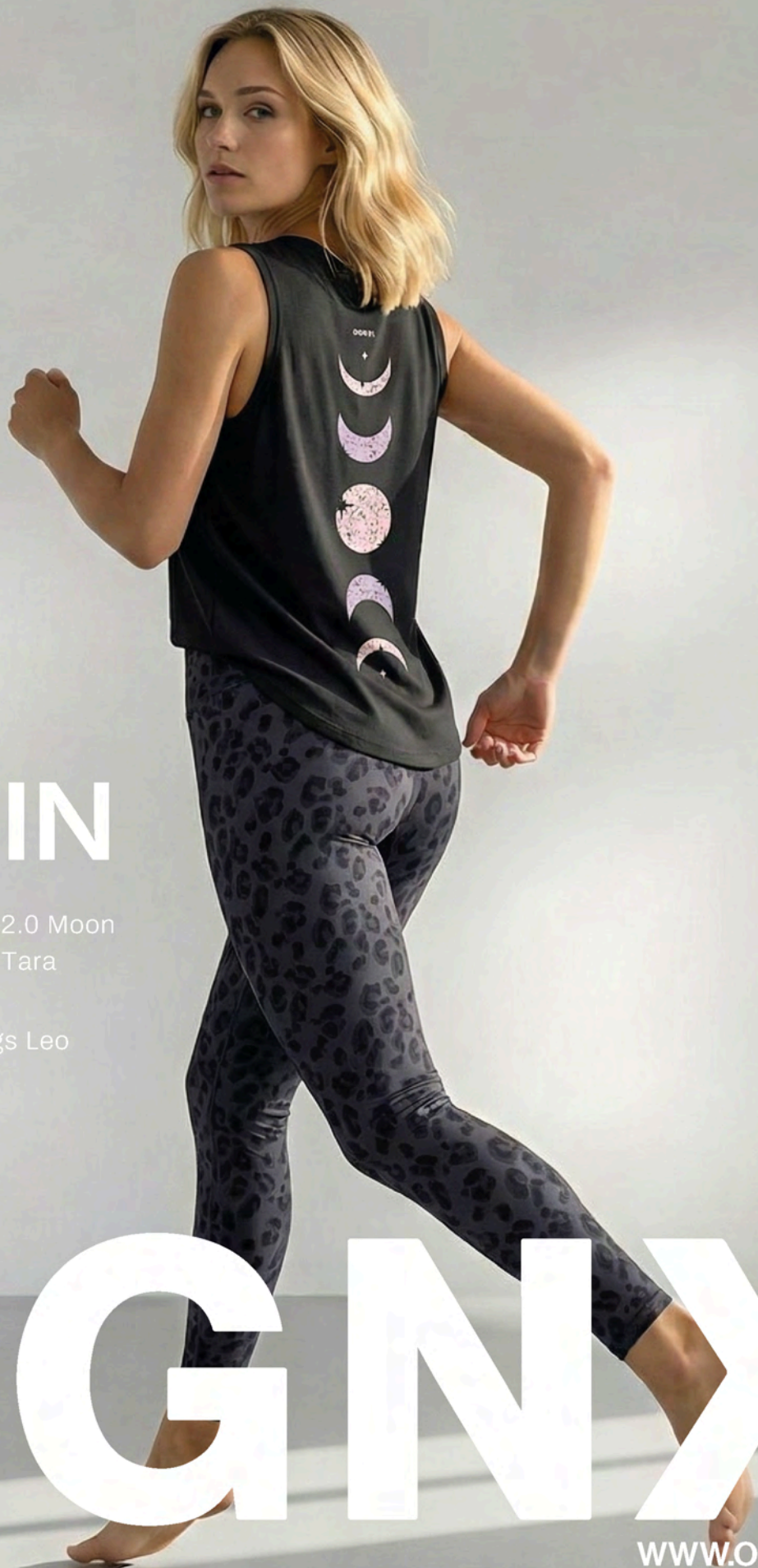
Die Nutzung der Inhalte für Text- und Data-  
Mining im Sinne von § 44b UrhG sowie für  
das Training, die Entwicklung oder den  
Betrieb von Systemen der künstlichen  
Intelligenz ist ausdrücklich untersagt. Dies  
umfasst insbesondere das automatisierte  
Auslesen, Scraping, Speichern, Vervielfältigen  
oder Analysieren der Inhalte.

### FOTOGRAFIE & BILDRECHTE

Cover (Barbecue Vegan Food): rimmabondarenko via Canva, Symbolbild., Inhalt (S. 2): See-Berg-Foto: mrs. fox von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 4: Lunter: © Jule Felice Frommelt, Veggie Specials: Veggie Sepecils, S. 5: The Green Mountain: Rezeptbild THE GREEN MOUNTAIN "Plant Cut Playground" // © faeh&faeh, Freisteller THE GREEN MOUNTAIN Plant Cut // © THE GREEN MOUNTAIN, S. 6: Foto zu Blühende Vielfalt: Robert So von Pexels via Canva, Symbolbild., Billie Green: Billie Green, S. 7: Bauck Mühle: Bauck&Katze-Foto: von FatCamera von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., S. 9: Kirschfoto: The Branding Co von The Branding Co via Canva, Symbolbild., Brombeeren: Volosina von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., Zucchini: oxostd von cocographs via Canva, Symbolbild., Gurken: arrayanbilf von arrayanbilf Images via Canva, Symbolbild., Blumenkohl: xoxostd von cocographs via Canva, Symbolbild., Grüne Bohnen: BlackRiv von pixabay via Canva, Symbolbild., Möhren: phodopus via Canva, Symbolbild., Paprika: Anna Kucherova via Canva, Symbolbild., Fenchel: Photopops von Getty Images via Canva, Symbolbild., Brokkoli: Dwlyn studio via Canva, Symbolbild., Mirabelle: onlyfabrizio, via Canva, Symbolbild., Heidelbeeren: Dwlyn studio via Canva, Symbolbild., Himbeeren: cocographs via Canva, Symbolbild., Salat: HALUSTD von cocographs via Canva, Symbolbild., Mangold: bonchan von Getty Images via Canva, Symbolbild., Erdbeeren: Anna Kucherova via Canva, Symbolbild., Erbsen: Billion Photos via Canva, Symbolbild., Nektarine: maxlashcheuski via Canva, Symbolbild., Tomaten: MariuszBlach von Getty Images via Canva, Symbolbild., Lauchzwiebeln: HALUSTD von cocographs via Canva, Symbolbild., Rettich: abdul jabbar von Arc.Jabbar via Canva, Symbolbild., Johannisbeeren: nikitos77 von Getty Images via Canva, Symbolbild., Rucola: ArtStudio Images via Canva, Symbolbild., Rote Bete: ValentyVolkov von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 10: Veganes Essen: bit245 von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 11+14: Veganuary. S. 13: Vegane Lebensmittel proteinreich: Yuliya Furman von Yuliya Furman via Canva, Symbolbild., S. 14+15: Plose Quelle AG, S. 16-21: Porträtfotos und Rezeptfotos: Fotos: Leandra Fili, S. 22-28: Fotos: © Georg Kukevec Photography, S. 29 (Seefoto): Kok Hornig Cheam von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 30 (Grilling at Sunset): Truecreatives von TrueCreatives via Canva, Symbolbild., S. 31 (Gegrilltes Gemüse): karandaev von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 32-33 Bbq icon: humblino via Canva, Symbolbild., (Grillteller): tbralnina von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 34: Spicy Tofu: Truecreatives von TrueCreatives via Canva, Symbolbild., Foto mit Löffel/Linsen/Bohnen etc.: Corina Ciocirlan's Images von TrueCreatives via Canva, Symbolbild., S. 35 Foto KI Konzept: Wenjie Dong von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., Foto Elefanten: FourOaks von Getty Images via Canva, Symbolbild., Foto Megafon Reactify von Reactify Studio via Canva, Symbolbild., S. 36: Foto Kopf-Massage: Elina Fairytale von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 37: Natüür: Natüür Seewald Naturkosmetik: SEEWALD Ortho, Foto Zucker-Peeling: Vlada Karpovich von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 38 (Sommertisch): halfpoint via Canva, Symbolbild., S. 39: Häppchen Essen: DAVE GARCIA von Pexels via Canva, Symbolbild., Smoothiefoto: nerudol von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 40 (Foto Pool): baseimage via Canva, Symbolbild

Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.

VEGANWORLD.DE



# NEW IN

*Top:* Yoga Athletic Tank 2.0 Moon  
Bio Baumwolle Tencel™ Tara

*Hose:* Yoga Soft Leggings Leo  
Bio Baumwolle Luna

# OGNX

[WWW.OGNX.COM](http://WWW.OGNX.COM)