

# MUST-HAVES FÜR'S FRÜHSTÜCKSBUFFET

## Checkliste für ein pflanzliches Frühstücksangebot

Ein rein pflanzliches Frühstücksangebot wird alle Gäste begeistern, nicht nur die, die sich vegan ernähren! ProVeg empfiehlt, mindestens 1 Lebensmittel aus jeder Lebensmittelkategorie beim Frühstücksbuffet anzubieten. Vermeiden Sie die Kennzeichnung der Gerichte als „vegan“. Stattdessen setzen Sie auf neutrale Begriffe wie „rein pflanzlich“ oder auf kleine Piktogramme (Blume, Blatt, Karotte usw.)

Lebensmittelgruppen und Beispiele	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Vollkorn- und Getreideprodukte</b>		
<b>Brot und Brötchen</b> <u>Achtung!</u> Versteckte tierische Inhaltsstoffe! Laut traditionellem Grundrezept sind Brot und Brötchen immer rein pflanzlich. Industriell hergestellte Sorten können aber folgende Bestandteile enthalten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milchprodukte (z.B. Süßmolkenpulver, Quark, Joghurt)</li> <li>• Eier</li> <li>• Tierische Fette (z.B. Schmalz bei Laugengebäck)</li> <li>• Mehlbehandlungsmittel Cystein</li> </ul>		
<b>Müsli und Getreideflocken</b> Achtung! Milchprodukte in manchen Müsliarten (z.B. Joghurtdrops, Vollmilchschokolade)		
<b>Knäckebrötchen, Reis-, Dinkel- oder Maiswaffeln</b> Auch aus glutenfreien Getreidesorten für Allergiker		
<b>Getreidebrei</b> Verzehrfertig, z.B. als Porridge		
<b>Selbstgebackene Kuchen und Muffins</b> Mit Apfelmus, Banane oder Leinsamen statt Ei und mit Pflanzenmilch zubereitet.		
<b>Alternativen für Milchprodukte aus Soja, Getreide oder Nüssen</b>		
<b>Pflanzenmilch</b> <a href="https://proveg.com/de/wp-content/uploads/sites/5/2018/10/Pflanzliche-Milchalternativen.pdf">https://proveg.com/de/wp-content/uploads/sites/5/2018/10/Pflanzliche-Milchalternativen.pdf</a>		
<b>Pflanzenjoghurt oder -quark</b> Aus Soja, Kokos, Mandel, Hanf, Cashews oder Lupine		
<b>Veganer Käse oder Frischkäse</b>		
<b>Gemüse und Salat</b>		
<b>Gemügesticks oder -Aufschnitt</b>		
<b>Salat mit Dressing</b> Tipp: Balsamico-Öl-Dressing ist von Natur aus rein pflanzlich. Für süße Dressings können statt Honig pflanzliche Süßungsmittel (s.u.) verwendet werden. Für sahnig-cremige Dressings eignen sich die Milchalternativen (s.o.)		

Obst		
<b>Obstsalat</b>		
<b>Avocado</b> Als Brotaufstrich oder Aufschnitt		
Smoothie oder Saft		
<b>Trockenobst als Topping</b>		
<b>Beeren als Topping</b>		
Alternativen zum Ei		
<b>“Tofurührei”</b>		
<b>Desserts mit Agar-Agar oder Aquafaba</b> z.B. Mousse au Chocolat		
Nüsse, Kerne und Samen		
<b>Nussmuse</b> Erdnussmus/-butter, Mandelmus, Kokosmus, Tahini		
<b>Nüsse, Kerne und Samen als Topping</b>		
<b>Chiapudding</b>		
Pflanzliche Eiweißquellen		
<b>Tofu als Aufschnitt</b> Im Handel in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhältlich, z.B. Räuchertofu oder Basilikumtofu		
<b>Brotaufstrich auf Basis von Hülsenfrüchten</b> z.B. Hummus		
<b>Convenience-Produkte</b> z.B. Sojawurstchen, Aufschnitt		
<b>Extras</b>		
<b>Marmelade</b> Meist mit Pektin geliert		
<b>Süßungsmittel</b> Pflanzlicher Honig, Agavendicksaft, Reissirup, Dattelsirup, Apfeldicksaft, Zuckerrübensirup		
<b>Margarine</b>		