



**Rezepte mit Vitamin D**  
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

## Vorwort

Sehr geehrte User!

Da sich Marcus Petersen-Clausen inzwischen vegan ernährt und am Anfang an einem Vitamin-D-Mangel litt, habe ich mich entschlossen, Ihnen ein kleines Kochbuch mit 7 Rezepten mit pflanzlichem Vitamin-D zu Verfügung zu stellen. Zu den wenigen veganen Vitamin D-Quellen zählen natürlich Pfifferlinge, Champignons und Avocado.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit dem Nachkochen unserer Gerichte.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

### **SPENDEN** (unbezahlte Werbung)

Als gemeinnützige und unabhängige Tierschutzorganisation finanziert sich auch VIER-PFOTEN.de ausschließlich aus Spendengeldern - daher zählt jeder einzelne Euro!

Bitte unterstützen Sie Vier-Pfoten mit Ihrer Spende, denn dadurch wird deren Arbeit zum Schutz der Tier langfristig gesichert - herzlichen Dank!

<https://www.vier-pfoten.de/helfen/spenden>

(unbezahlte Werbung)

### **Inhalt:**

Pfifferlinge Seite 04-06

Champignons Seite 07-09

Avocado Seite 10-11

Außerdem ein Dessert Seite: 12

## Pfifferlinge:

Pfifferlinggulasch

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Pfifferlinge, (Eierschwammerl)

1 Zwiebel

3 Esslöffel Paprikapulver

1 Esslöffel Gemüsebrühe, gekörnte

1 Teelöffel Majoran

1 Teelöffel Kümmel

½ Becher pflanzliche Sahne

2 Esslöffel Weißmehl

2 Esslöffel Speiseöl

etwas Essig

etwas Wasser

Putzen Sie die Pfifferlinge (siehe Tipp auf der nächsten Seite) und schneiden Sie die größeren Pilze mit einem kleinem Küchenmesser durch. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und rösten die Pfifferlinge darin hellbraun an. Nun geben Sie 3 Esslöffel Paprikapulver zu den Pfifferlingen und rösten es kurz mit. Dann löschen sie den Topfinhalt mit einem Spritzer Essig ab und rühren langsam etwa 250 Milliliter Wasser ein. Danach geben Sie 1 Teelöffel Kümmel und Majoran zu den Zutaten und lassen das Ganz auf mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie das Gericht mit einem Mixstab, geben die gekörnte Brühe dazu und kochen die Zutaten wieder auf. Nach etwa 15 Minuten ist das Gericht gut durchgekocht. Dann verrühren Sie 6 Esslöffel kaltes Wasser mit einem halben Becher pflanzlicher Sahne in einer kleinen Schüssel. Danach rühren Sie für die Bindung 2 Esslöffel Weißmehl ein, schütten den Inhalt der Schüssel ins Gulasch und lassen das Gericht gut aufkochen.

Zum Schluss können Sie das Gulasch nach typisch österreichischer Art mit einem oder zwei Semmelknödel nservieren.

Nährwerte pro Portion

kcal: 138

Eiweiß: 8,36 Gramm

Fett: 6,46 Gramm

Kohlenhydrate: 11,19 Gramm



## Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

### Waldpilze

Pilze – aus dem Wald, natürlich nur die, die man wirklich genau kennt, sind eine saisonale Köstlichkeit.

Eierschwammerl (Pfifferlinge), Herrenpilze, Reizker, Parasol)

### Pfifferling / Eierschwammerl oder Rehling (Cantharellus cibarius)

Der echte Pfifferling, Eierschwamm oder Rehling (Cantharellus cibarius), auch Eierschwämmchen, in Österreich und Bayern Eierschwammerl und Reherl, in Franken Gelberle, in Sachsen Gelchen, in der Schweiz auch Eierschwämmli genannt, ist ein Pilz aus der Gattung der Pfifferlinge (Cantharellus).

## Pfifferlinge:

### Unser Tipp:



Pfifferlinge verlesen und putzen  
Breiten Sie die Pilze auf einem sauberen Küchentuch vor sich aus, entfernen Sie die Pfifferlinge/Eischwämmel, die faulige Stellen haben oder schon gummiartig sind (die sind nicht mehr gut). Gute Pfifferlinge sind übrigens immer schön gleichmäßig gelb. Dann schälen Sie die Stiele der Pilze mit einem kleinen Küchenmesser und entfernen trockene oder schwammige Stellen (oder geben sie in ein Sieb, tauchen die Pfifferlinge in kaltes Wasser und spülen die Pilze mit einer nicht zu hart eingestellten Wasserbrause 3-4 Sekunden mit kaltem Wasser ab. Die trockenen oder schwammigen Stellen müssen Sie bitte trotzdem entfernen).

Sollten Sie die Pfifferlinge mit Wasser putzen, müssen Sie sie danach bitte gut abtropfen lassen und die Pilze anschließend mit einem neuen Küchentuch oder Küchenkrepp gut trocknen (sonst saugen sich die Pilze mit Wasser voll).

Wenn Sie Zeit haben und die Pfifferlinge mit dem Messer putzen, können Sie die Abschnitte natürlich für eine köstliche Sauce oder Suppe verwenden.

Jetzt erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl oder ein Speiseöl mit nicht zu viel Geschmack, dass sehr heiß werden kann/darf) in einer Pfanne und braten die Pilze bei starker Hitze an (damit die restliche Flüssigkeit verdunstet und die Pilze keine durch dünsten schwammige Konsistenz bekommen ).

Erwähnenswert ist außerdem, dass Pfifferlinge sehr gut mit Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Thymian und Oregano harmonieren!

## Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

**Fortsetzung:** Pfifferling / Eierschwammerl oder Rehling (*Cantharellus cibarius*)  
Der echte Pfifferling ist bereits seit dem Altertum ein sehr beliebter Speisepilz und wird in großen Mengen gehandelt. In Deutschland angebotene Pfifferlinge kommen meistens aus ostmitteleuropäischen, baltischen und osteuropäischen Ländern, doch auch aus dem Atlasgebirge.

Pfifferlinge werden meistens mit einer speziellen Bürste oder einem Pinsel mit Mehl gereinigt. Wenn Sie sie mit Wasser abwaschen saugen sie sich voll! Den Stielansatz können Sie übrigens allenfalls leicht abschneiden.

Je nach Wetter dauert die Saison für die kleinen, schön würzigen Pilze von Anfang Juli bis Ende Oktober. Mit ihrem leicht pfeffrigen Aroma schmecken die Pfifferlinge jetzt übrigens in vielen Gerichten.

## Pfifferlinge:

Bandnudeln mit Pfifferlingen

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Bandnudeln, vegan  
 200 Gramm Pfifferlinge  
 150 Milliliter Reissahne (Reiscreme Cuisine)  
 30 Gramm Petersilie, frisch  
 20 Gramm Knoblauch  
 10 Gramm Gemüsebrühepulver  
 etwas Wasser

Übergießen Sie die Nudeln in einer Pfanne mit Wasser, schalten Sie die Kochstelle auf die höchste Stufe und geben etwas Tafelsalz in das Wasser.

Während das Wasser auf der Kochstelle langsam erhitzt, ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Stücke.

Sobald das Nudelwasser kocht, drehen Sie die Kochstelle etwas runter und rühren die Nudeln gut durch, damit sie später nicht zusammenkleben. Das Wasser sollte die ganze Zeit vor sich hinköcheln.

Während die Nudeln kochen putzen Sie bitte die Pfifferlinge (siehe Tipp auf Seite 4).

Sobald die Nudeln den richtigen Biss haben (sie sollten eher noch etwas zu fest als zu weich sein), schütten Sie diese in das Nudelsieb.

Nun füllen Sie etwas Wasser in die Pfanne (maximal eine Bodendecke) und stellen sie wieder bei starker Hitze auf die Kochstelle. Dann geben Sie die Gemüsebrühe, den Knoblauch und die geputzten Pfifferlinge in die Pfanne und erhitzen die Zutaten unter ständigem Rühren. Nach ungefähr 2 Minuten geben Sie die Reiscreme Cuisine in die Pfanne und drehen die Hitze etwas runter (damit die Creme nicht flockt).



## Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

**Fortsetzung:** Pfifferling / Eierschwammerl oder Rehling (*Cantharellus cibarius*)  
 Der Pilz ist meistens in Laubwäldern und Nadelwäldern auf sauren Böden zu finden und sein Fleisch ist fest, faserig, weiß bis blassgelb. Der Geruch von Pfifferlingen ist aromatisch, der Geschmack leicht scharf. Der Hut des Pilzes ist bei jungen Pilzen halbkugelrund bis gewölbt, später ausgebreitet und wellig-flattrig. Außerdem ist der Hut glatt und matt. Der sehr ähnliche falsche Pfifferling ist ungenießbar.

Man verwendet Pfifferlinge für Pilzgerichte, sautiert, gedünstet oder als Garnitur für Fischgerichte und Wildgerichte.

## Pfifferlinge:

Fortsetzung: Bandnudeln mit Pfifferlingen



Anschließend fügen Sie noch etwas Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle hinzu, Sie können die Salz- und Pfeffermühle aber auch direkt auf dem Tisch positionieren. Jetzt lassen Sie das Gericht unter Rühren etwas köcheln, bis es eine cremige Konsistenz hat.

Zum Schluss geben Sie noch die Nudeln hinzu und vermischen die Zutaten gut aber vorsichtig, schließlich sollen die Nudeln nicht matschig werden.

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**

**Fortsetzung:** Pfifferling / Eierschwammerl oder Rehling (*Cantharellus cibarius*)

Die giftigen Doppelgänger sind vor allem die jungen tödlichen und giftigen Rauköpfe und der meist büschelige an Holz wachsende Ölbaum-Trichterling. Der Ölbaum-Trichterling kommt in Mitteleuropa eher seltener vor, in wärmeren Gegenden häufiger und ist in Südeuropa sehr häufig.

**Champignons:**

Pizza Knoblauch Champignon Paprika

Menge: 2 Portionen

Für den Teig:

300 Gramm Weizenmehl (Type 550)

1 Paket Trockenhefe

1 Teelöffel Tafelsalz

170 Milliliter Wasser

Für den Belag:

6 Esslöffel Speiseöl (Knoblauchöl oder Olivenöl)

1 Esslöffel Tomatenmark

nach eigenem Belieben Knoblauch, gewürfelt

2 Spitzpaprika oder Gemüsepaprika, rot

250 Gramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

1 Zwiebel

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein paar Kräuter, italienische, frisch oder getrocknet

etwas Harissa (scharfe Gewürzpaste)

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Verkneten Sie die Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel, decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen Sie den Teig etwa 40 Minuten an einem warmen Ort gehen. Während der Ruhezeit ziehen Sie eine beliebige Anzahl Knoblauchzehen ab und schneiden sie in feine Würfel (wir bedecken die Pizza nahezu flächendeckend). Danach ziehen Sie die Zwiebel ebenfalls ab und schneiden sie auch in feine Würfel. Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in grobe Würfel schneiden. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Anschließend verrühren Sie das Speiseöl mit Tomatenmark, Tafelsalz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:**

**Champignon** (Egerling) Champignons (*Agaricus*, Syn.: *Psalliota*), zu deutsch auch Egerlinge oder Angerlinge, sind natürlich eine Pilzgattung aus der Familie der Champignonverwandten (*Agaricaceae*).

Die Typusart ist der Wiesen-Champignon (*Agaricus campestris*) „Champignon“ ist übrigens französisch und bedeutet „Pilz“. Die hier beschriebene Pilzgattung wird aber im Französischen dagegen *Agaric* genannt.

## Champignons:

Fortsetzung: Pizza Knoblauch Champignon Paprika



Den fertigen Teig rollen Sie jetzt auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche aus und legen ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (wir benutzen eine Pflaumenkuchen-Backform). Dann verteilen Sie die Ölmischung mit einem Backpinsel gleichmäßig auf dem Teig und belegen ihn danach mit dem Knoblauch, den Champignons, der Paprika und den Zwiebeln.

Zum Schluss würzen Sie die Pizza kräftig mit Tafelsalz, Pfeffer, Kräutern und Harissa und backen sie bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) auf der Mittelschiene etwa 10-15 Minuten bevor Sie das Gericht Ihren Gästen auf flachen und vorgewärmten Tellern servieren.

### Unsere Tipps:

Der Teig ist übrigens als Grundteig zu betrachten und lässt sich natürlich mit allem Möglichen an Gemüse belegen.

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

### Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:

#### Fortsetzung:

Champignon (Egerling)  
Zur Gattung der Champignons gehören beliebte Speisepilze, allerdings kommen leider auch giftige Arten vor, und an entsprechend belasteten Standorten können einige Arten Schwermetalle anreichern. Der Zweisporige Champignon (*Agaricus bisporus*) ist außerdem der weltweit bedeutendste Kulturpilz, weitere Arten, wie der Brasilianische Mandelegerling, werden natürlich ebenfalls kultiviert. Kultivierte Champignons werden für eine Vielzahl von Gerichten verwendet, zum Beispiel gefüllte Champignons, Pilzsauce und andere Gerichte.

## Champignons:

Champignon-Pasta

Menge: 3 Portionen



500 Gramm Nudeln, zum Beispiel Bandnudeln oder Spaghetti

500 Gramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

2 Zwiebeln

500 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

¼ Teelöffel Rosmarin

¼ Teelöffel Thymian

2 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Ringe. Danach putzen Sie die Champions (siehe Tipp auf Seite 8) und schneiden sie in Scheiben schneiden.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln darin an. Danach geben Sie die Champions dazu und braten sie ebenfalls mit. Anschließend geben Sie etwas Tafelsalz über die Champignons und dünsten sie bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten.

Während die Champignons dünsten setzen Sie die Nudeln nach Packungsangabe in einem Topf auf und kochen sie bis kurz vor dem Garpunkt (sie sollten noch etwas mehr als al dente sein).

Dann geben Sie die Sojamilch sowie die restlichen Gewürze zu den Champignons und lassen sie kurz aufkochen. Die Nudeln fügen Sie danach hinzu und lassen sie etwa 10 Minuten in der Soße ziehen. Dabei müssen Sie bitte gelegentlich umrühren.

Die Soße wirkt am Anfang übrigens sehr dünn. Da die Nudeln darin zu Ende kochen, saugen sie aber noch einiges von der Flüssigkeit auf und das Gericht wird schön sämig und cremig.

Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:

### Kulturpilze

Kulturpilze werden in Spezialzuchtbetrieben gezüchtet und daher – anders als die Waldpilze oder die Wiesenpilze – frei von Schwermetallen oder Radioaktivität. Es gibt zum Beispiel die Austernseitlinge, die Champignons, Brauner Egerling, den Riesenträuschling, Shitakepilze und den Wiesenchampignon.

**Avocado:**

Avocado-Brownies

Menge: 1 Portion

½ Avocado, 50 Milliliter Olivenöl  
 60 Gramm Kakaopulver  
 110 Gramm Rohrzucker  
 3 Teelöffel Kaffee, 175 Milliliter Wasser  
 ½ Teelöffel Tafelsalz  
 120 Gramm Weizenmehl  
 1 Teelöffel Natron  
 100 Gramm Zartbitterschokolade

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Avocado**

Avocados sind Birnenförmige exotische Steinfrüchte. Sie haben eine grüne bis violette Schale und weiß-gelbes Fruchtfleisch. In reifen Zustand haben sie eine butterartige Konsistenz und einen nussigen Geschmack. Avocados sind reich an Fett, Mineralstoffen und Vitaminen. Sie sind sehr leicht verdaulich.

**Außerdem:**

etwas Backpapier und einen Zahnstocher

Heizen Sie zuerst den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor und legen Sie die Brownieform mit dem Backpapier aus .

Dann zerdrücken Sie die halbe Avocado mit einer Gabel und schneiden die Zartbitterschokolade in kleine Stücke.

Danach verrühren Sie in einer Schüssel die zerdrückte Avocado und das Speiseöl (hierfür benutzen wir gerne einen Schneebesen, aber mit einer Gabel geht es auch). Nun geben Sie das Weißmehl, das Kakaopulver, den Kaffee, den Rohrzucker, etwas Natron, Tafelsalz und das Wasser hinzu und verrühren die Zutaten noch einmal, bis der Teig glatt ist. Dann heben Sie die Schokoladenstücke unter den Teig und füllen danach den Teig in die vorbereitete Backform.

Anschließend backen Sie den Teig im heißen Backofen für etwa 15 bis 20 Minuten (nach 15 Minuten prüfen Sie bitte mit dem Zahnstocher, wie klebrig der Teig ist - er sollte nicht zu klebrig, aber auch auf keinen Fall trocken sein).

Nach dem Backen lassen Sie die Brownies abkühlen und servieren das Gebäck Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal: 2068

Eiweiß: 34,27 Gramm

Fett: 101,25 Gramm

Kohlenhydrate: 254,04 Gramm

**Avocado:**

Vegane Avocado Aioli

Menge: 2 Portionen

2 Avocados  
2 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Mayonnaise, vegan  
2 Esslöffel Limettensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Rühren Sie alle Zutaten mit einem Mixer glas und schmecken Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

**Unser Tipp:**

Diese Sauce passt sehr gut zu Süßkartoffelspalten.

Nährwerte pro Portion

kcal 609

Eiweiß: 2,71 Gramm

Fett 63,78 Gramm

Kohlenhydrate: 8,07 Gramm

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Avocadoöl**

Das Avocadoöl ist ein Pflanzenöl, das aus den Früchten des Avocado baums gewonnen wird. Es ist wie Olivenöl ein Fruchtfleischöl, das Mesokarp enthält bis zu 30 % Fett, wobei der Fettgehalt der verschiedenen Kultiviere stark schwankt.

Avocadoöl wird in der kalten Küche, zum Braten, Fritieren und Grillen genommen. Hauptsächlich wird Avocadoöl aber in der Kosmetik verarbeitet.

**Achtung:**

Avocadoöl ist auch hervorragend für Haar- und Hautpflege.

**Außerdem ein Dessert:**

Kokosmilchreis mit Quitten-Lavendelgelee und Blüten von der Felsenbirne

Menge: 6 Personen

0,6 Liter Hafermilch (oder Mandelmilch und so weiter)

1 Dose Kokosmilch

250 Gramm Milchreis

70 Gramm Zucker

1 Prise Tafelsalz

1 Paket Vanillezucker

Lassen Sie die Zutaten in einem Topf einmal aufkochen und lassen Sie sie dann bei kleinster Hitze und gelegentlichem Umrühren weich kochen. Der Klecks Quitten-Lavendelgelee und Blüten von Felsenbirnen als Garnitur!



Bild und Rezept: Helmut "Sauerländer"

**Auszug aus unserem  
Lebensmittel Lexikon:**

Hafermilch

Hafermilch ist eine beliebte Form der Getreidemilch aus Saat-Hafer. "Hafermilch" ist übrigens die im allgemeinen Sprachgebrauch übliche Bezeichnung. Als Handelsbezeichnung werden aber andere Begriffe wie "Haferdrink" verwendet, denn Milchersatz darf in der EU leider nicht mit der Bezeichnung "Milch" in Verkehr gebracht werden. Nach Verordnung (EU) Nummer 1308/2013 ist der Begriff Milch "ausschließlich dem durch einmaliges oder mehrmaliges Melken gewonnenen Erzeugnis der normalen Eutersekretion, ohne jeglichen Zusatz oder Entzug, vorbehalten".

Eingesetzt wird Hafermilch natürlich unter anderem auch von Veganern, Ovo-Vegetariern sowie Menschen mit Laktoseintoleranz, Milcheiweiß-Allergie oder Sojaallergie. Falls bei der Herstellung auf Erhitzen verzichtet wurde, ist die Hafermilch auch bei einer Rohkost-Ernährung geeignet.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

**Index:**

Pfifferlinggulasch Seite: 03-04  
 Bandnudeln mit Pfifferlingen Seite: 05-06  
 Pizza Knoblauch Champignon Paprika Seite: 07-08  
 Champignon-Pasta Seite: 09  
 Avocado-Brownies Seite: 10  
 Vegane Avocado Aioli Seite: 11

Kokosmilchreis mit Quitten-Lavendelgelee und Blüten von der Felsenbirne Seite: 12

**Tag der Tiere Hannover!**

Sehr geehrte Leser und Leserinnen!  
 Jedes Jahr im August lädt ein "Arbeitskreis Tierschutz" einer großen Partei mit anderen Organisationen (wie der Tierschutzpartei.de (Landesverband Niedersachsen)) dazu ein Tieren eine Stimme zu geben. Besucherinnen haben jedes Jahr im August Gelegenheit, sich über die Arbeit der Akteure zu informieren und hören interessante Redebeiträge.

<https://www.köche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>  
 (unbezahlte Werbung)

**Auszug aus unserem Lebensmittel Lexikon:****Fortsetzung:** Hafermilch

Da Hafermilch parve (als parve werden Lebensmittel bezeichnet, die weder milch- noch fleischhaltig sind) ist, kann sie im Kontext der jüdischen Speisegesetze auch problemlos mit fleischigen Speisen verzehrt werden.

Auch die Industrie setzt zum Glück zunehmend auf vegane Produkte: Seit 2020 gibt es zum Beispiel Tafelschokoladen von Lindt mit Hafermilch.

Wie gesund ist Hanfmilch?  
 Neben mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind das vor allem Kalium, Magnesium und essentielle Aminosäuren. Wie bei vielen Milchersatz-Produkten (wie auch Hafermilch oder Mandelmilch) gilt auch für die grundsätzlich sehr gesunde Hanfmilch, dass Calcium leider fehlt.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de) 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg  
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern  
Gerichte aus Niedersachsen  
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein  
Spezialitäten aus Bremen  
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich  
Beilagen Rezepte  
Brot Rezepte  
Chinesische Rezepte  
Desserts, Nachspeisen  
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe  
Exotisches  
Flammkuchen  
Fischgerichte  
Fleischgerichte  
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte  
Alkoholfreie Getränke  
Alkoholische Getränke  
Gewürze  
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)  
Kartoffel-, Gemüsegerichte  
Kamelle  
Kuchen, Gebäck, Pralinen  
Käsegerichte  
Marmeladen  
Mehlspeisen, Nudeln  
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)  
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)  
Menüs  
Pasteten, Terrinen  
Pilzrezepte  
Reisgerichte

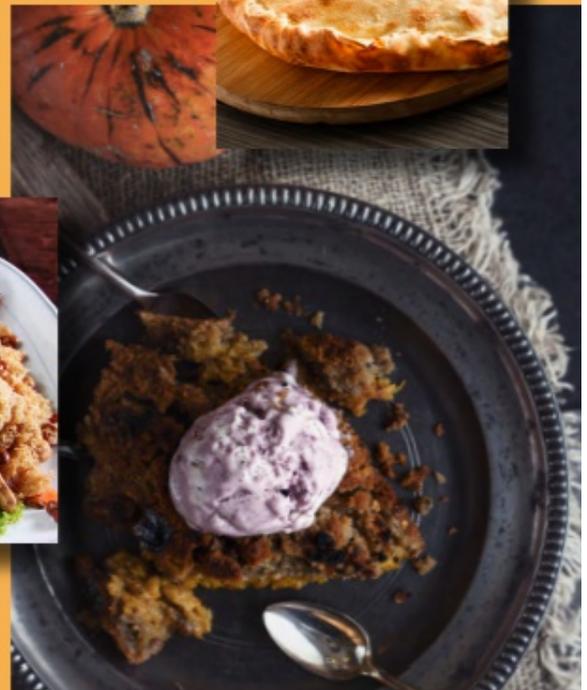
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://www.animalequality.de)  
Vegetarisches  
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte  
Die geheimen Burger King-Rezepte  
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)  
Kochen mit Hartz IV  
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)