Kostenlos zum Mitnehmen I Ausgabe Januar I Gültig ab Montag, 2.1.

Einfach vegan. Doppelt lecker!

Lidl lohnt sich

Lecker & easy

Wir begleiten dich mit Rat & Tat durch den Veganuary

Rezeptideen

Einfache vegane Rezeptinspirationen

Produktvielfalt

Mit deinen Lidl-Produkten einfach durch den Veganuary

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir wünschen dir ein frohes neues Jahr und happy Veganuary!

Bist du auch voller Hoffnung ins neue Jahr gestartet, hast Lust auf positive Veränderung und einen tollen Neujahrsvorsatz?

Im Veganuary haben wir schon Millionen Menschen weltweit dazu ermutigt, sich im Januar und darüber hinaus rein pflanzlich zu ernähren. Auf den folgenden Seiten findest du jede Menge Inspiration für deinen ganz persönlichen veganen Probemonat!

Wir lieben veganes Essen und pflanzliche Rezepte und können es nicht erwarten, auch dich im Veganuary zu begrüßen. Denn der Umstieg auf eine vegane Ernährung ist einer der besten Wege, unseren Planeten und seine Tiere zu schützen. Außerdem zeigen zahlreiche Studien, dass sich eine pflanzliche Ernährung positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Klingt gut? Dann lass uns loslegen!

Probier's vegan. Diesen Januar.

Dein VEGANUARY -Team

INHALTSVERZEICHNIS

Einfach vegan. Doppelt lecker!

Start in den Tag

So geht **vegane Ernährung** mit Lidl 4
Frühstück – mach's dir vegan 6
Vegane Basics 8

Mittagshoch

Vegan kochen **mit Timo** 10
Mittagessen – find ich vega 12
Plan den Tag – mit Timos Tipps 14

Lecker Abschluss!

Vegan backen **mit Sally** 17
Abendessen – bitte mit Nachschlag 18

Herausgeber: Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen.

Filial-Angebote: Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen. Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen findest du unter www.lidl.de/filialsuche oder 0800 4353361.

Online-Angebote: Lidl Digital International GmbH & Co. KG, Stiftsbergstraße 1, 74172 Neckarsulm. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.
Mehr Informationen zu unseren Aktionsartikeln oder unserem dauerhaften Sortiment findest du im wöchentlichen Handzettel oder auf **lidl.de**. Abbildungen teilweise ähnlich.

Artikel mit auch online nur online sind im Internet unter lidl.de zum angegebenen Preis inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (4.95 €) bestellbar. Die Angebote richten sich ausschließlich an Endkunden mit einer Lieferanschrift in Deutschland. Lieferung innerhalb von 5 Arbeitstagen. Versandkosten und Lieferzeit soweit nicht abweichend am Artikel angegeben.

*Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.

VEGANE GEWINNER[2,3]

Vegane Ernährung – so einfach mit Lidl

Wusstest du, dass es super easy ist, sich vegan zu ernähren? Zum Glück ist der Mythos, vegan zu leben bedeute Verzicht und komplizierte Rezepte, längst widerlegt. Und wir treten täglich den Beweis an: Mittlerweile haben wir bei Lidl **über 450 vegane Produkte** im Sortiment, und es werden immer mehr. So kannst du dich z. B. mit unserer **veganen Eigenmarke Vemondo** ganz bewusst ernähren. Auch zahlreiche andere pflanzenbasierte Produkte wie Nüsse, Hülsenfrüchte oder unsere riesige Obst- und Gemüseauswahl machen dir den Umstieg auf eine vegane Ernährung leicht. Doch das ist natürlich noch nicht alles: Unter **lidl-kochen.de/rezeptwelt/vegane-rezepte** findest du viele leckere vegane Rezepte, die schnell und einfach zuzubereiten sind.

Ausgezeichnet für euch – ausgezeichnet fürs Klima.

Vegan zu leben, heißt noch so viel mehr, als keine Tiere oder tierischen Produkte zu essen. Denn mit einer veganen Lebensweise trägst du auch zum Umwelt- und Klimaschutz bei:

Bei der Herstellung veganer Produkte wird längst nicht so viel Fläche oder Wasser verbraucht wie bei der Tierzucht. Die industrielle Tierhaltung trägt einen großen Teil zum Waldsterben bei, weil für den Futteranbau weltweit riesige Flächen gerodet werden. Dabei wird auch der Lebensraum von Lebewesen zerstört, die dort zuhause wären. Vegane Ernährung fördert somit den Artenschutz. Außerdem verursacht Entwaldung einen hohen CO_2-Ausstoß. Auch bei der Herstellung von tierischen Produkten entstehen klimaschädliche Treibhausgase; so setzen z. B. Kühe bei der Verdauung hohe Mengen an Methan frei.

Unser wachsendes Sortiment veganer Produkte unterstützt also deinen nachhaltigen Einkauf.

klimaneutral[1]
lidl.de/klimaneutral

Also lass dich inspirieren und entdecke zahlreiche Angebote zum Lidl-Preis – denn vegane Ernährung kann so günstig sein!

WUSSTEST DU …

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist auch gut für die Umwelt! Unsere Vemondo-Artikel sind eine klimafreundlichere Wahl. Sie verursachen weniger Treibhausgase. Darüber hinaus gleichen wir mit Klimaschutzprojekten die entstehenden Treibhausgase aus. Der Ausstoß an Treibhausgasen von der Produktion bis in die Filiale wird berechnet und die gleiche Menge an CO_2 durch den Kauf von Gold-Standard-Zertifikaten ausgeglichen.

VEMONDO

Fächeraubergine mit dreierlei Toppings und weitere Rezepte findest du auf lidl-kochen.de

PETA DEUTSCHLAND VEGAN FOOD AWARD 2022 [2]

Vegan Food Award

Wir sind sehr stolz darauf und es motiviert uns nun noch mehr, dass sich unsere Bemühungen im Bereich der veganen Ernährung auszahlen: 2022 haben wir den PETA Vegan Food Award in der Kategorie „beste vegane Eigenmarke“ gewonnen. Der Award zeichnet die besten pflanzlichen Produktneuheiten, Marken und Unternehmen für ihren Beitrag zur Förderung der veganen Lebensweise aus.

2022 WINNER INTERNATIONAL V-LABEL AWARDS [3]

SPECIAL CONSUMERS' AWARD

Special Consumers' Award

Die Vemondo-Produktlinie hat zum zweiten Mal in Folge den „Special Consumers' Award“ gewonnen. Auch 2022 überzeugten die veganen Produkte der Lidl-Eigenmarke Vemondo bei den „International V-Label Awards“ als perfekte Alternativen zu tierischen Erzeugnissen. Die Vemondo-Produkte konnten erneut in den Kategorien Qualität, Innovationskraft, Nachhaltigkeitsanspruch und sozialer Einfluss voll überzeugen.

[1] Klimaneutralität durch Ausgleichsprojekte. Zum Ausgleich der bei Herstellung, Verpackung, Transport und Entsorgung anfallenden CO_2-Emissionen erwerben wir CO_2-Zertifikate, mit denen Gold-Standard-Projekte in Indien und Eritrea gefördert werden. Weitere Infos unter lidl.de/klimaneutral.

[2] Auszeichnung der Lidl-Marke Vemondo in der Kategorie „Diverses“ als „Beste vegane Eigenmarke“. Bewertungskriterien: Faktoren wie Geschmack, eindeutige vegane Kennzeichnung, Innovation, Ausbau der Produktpalette sowie aktive Werbemaßnahmen und Aktionen rund um das Thema vegan. Alle Infos hierzu unter peta.de/neuigkeiten/vegan-food-award-2022/.

[3] Bei den „International V-Label Awards 2022“ wurde Lidl für die Vemondo-Produktlinie mit dem „Special Consumers' Award“ ausgezeichnet. Hierzu erfolgte eine öffentliche Abstimmung mit über 60.000 Stimmen, bei der sich Verbraucher zwischen 260 Unternehmen und Produkten aus dem pflanzenbasierten Bereich aus 31 Ländern entscheiden konnten, um diese mit dem Award für Qualität, Innovation, nachhaltigen Ansatz und sozialen Einfluss auszuzeichnen. Die V-Label Awards werden von der V-Label GmbH (Schweiz) ausgerichtet, die mit dem V-Label eine Kennzeichnung für vegane und vegetarische Produkte anbietet. Mehr Informationen unter awards.v-label.com.

FRÜHSTÜCK

mach's dir vegan

Das fängt ja gut an! Mit einem veganen Frühstück legst du die Grundlage für einen perfekt gelaunten Tag. Du könntest zum Beispiel fruchtig loslegen, oder du setzt ganz kernig auf ein Müsli. Du stehst eher auf dein täglich Brot? Dann nix wie ran! Brot ohne tierische Zutaten, pflanzlicher Aufstrich, vegane Käsealternative oder Aufschnitt und obendrauf Gurkenscheiben, Cherrytomaten und Sprossen – fertig ist die Stulle deluxe!

Vemondo Vegane Genießer Scheiben
Je 150 g; 1 kg = 13.27
1.99*

Vemondo Bio Schoko Haferdrink
Je 1 l
1.25[4]

Grafschafter Balance Brot
Je 500 g; 1 kg = 2.78
1.39*

Solevita Frischer Direktsaft
Je 1 l
Garantiert zum Lidl-Preis

EUROPEAN VEGETARIAN UNION
V-LABEL.EU
VEGAN

Über das gelbe V-Label erkennst du vegane Produkte auf einen Blick. Das Label bescheinigt Produkten, dass sie frei von tierischen Bestandteilen oder Erzeugnissen sind. Mit dem Vegan-Label werden unsere Produkte in Deutschland durch die Organisation Pro-Veg gekennzeichnet. In dieser erfolgreichen Kooperation arbeiten wir mit einem starken Partner, der uns beratend mit seinem Wissen rund um die pflanzliche Ernährung zur Seite steht.

Alesto Selection Walnusskerne
Je 200 g; 1 kg = 12.95
2.59*

* Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.

[4] Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein und ist nicht erhältlich in den Filialen der folgenden Lidl Vertriebs GmbH & Co. KGs: Speyer, Waldenburg, Bietigheim, Kirchheim/Teck , Dettingen an der Iller, Hüfingen, Freiburg. Alle Filialen der regionaltätigen Unternehmen unter lidl.de/filialsuche „Rund um die Filiale" oder 0800 4353361.

Deine Frühstücksbowl mit allem, was du brauchst

Eisen

z. B. aus getrockneten Früchten, Haferflocken, Nüssen, Samen

Vitamine

z. B. aus frischem Obst wie Beeren, Äpfeln, Bananen

Fette

z. B. aus Nüssen, Nussmus, Samen, Avocado

Proteine

z. B. aus Quinoa, Sojagurt, Nüssen, Sojadrink, Haferflocken

Auf einen Blick erkennen, wie ausgewogen ein Rezept ist!

Zu vielen Lidl-Rezepten wird dir jetzt der Lidl Nährwert Kompass angezeigt. Dieser Wert gibt dir auf einer Skala von 1–10 auf einen Blick an, wie ausgewogen eine Portion des jeweiligen Gerichts ist.

Rezepte mit einem Wert von 6 oder höher sind besonders ausgewogen und liefern deinem Körper wertvolle Inhaltsstoffe. Rezepte mit einem niedrigen Wert sind weniger ausgewogen.

8 Nährwert Kompass

Mehr Infos zum Nährwert Kompass

Mit unseren veganen Basics direkt loslegen

Dein Lieblingsrezept geht auch in vegan

Gute Nachrichten: Fast alle Speisen lassen sich veganisieren. Und das oft leichter, als du denkst. Dabei kannst du in 3 Schritten vorgehen:

1. Nicht-pflanzliche Inhaltsstoffe ausfindig machen
Hier liest du am besten die Zutatenlisten, denn z. B. in Brot, Teigwaren, Essig, Weinen oder Gewürzpasten verstecken sich oft Zutaten tierischen Ursprungs.

2. Alternativen finden
Milchkaffee am Morgen? Haferdrink & Co. als Alternative: Probier einfach, mit was dir dein Käffchen am besten schmeckt.

Auch sonst lassen sich viele Zutaten für Backen, Braten und Kochen gut ersetzen. Statt Butter Margarine oder Öl, statt Eiern im Kuchen zerdrückte Bananen oder der praktische Ei-Ersatz. Ein Rührei kannst du super mit Tofu zaubern.

Und bei Fleisch und Käse gibt es ein großes Sortiment an pflanzlichen Alternativen, die genauso lecker sind.

3. Ausprobieren
Erlaubt ist, was schmeckt! Also probier einfach verschiedene Alternativen aus und finde deine neuen Lieblinge.

HAFER-DRINK

Vorteile von Haferdrink:
- Gut für die Umwelt
- Bis zu 75 % weniger CO_2 Emissionen und 85 % weniger Wasserbedarf bei der Herstellung im Vergleich zu Kuhmilch

BASICS FÜR ZUHAUSE

Wenn du diese **Zutaten permanent als Grundsortiment vorrätig hast,** bist du für die **vegane Küche** jederzeit bestens gerüstet.

Vemondo Kokosnuss Natur
Je 400 g; 1 kg = 3.73
1.49*

Vita D'or Sonnenblumen-margarine
Je 500 g; 1 kg = 2.58
1.29*

Vemondo Veganer Ei-Ersatz
Je 28 g; 1 kg = 28.21
-.79[5]

- **Hülsenfrüchte**
- **Nüsse und Samen**
- **Ei-Ersatz**
- **Kokosmilch**
- **Öle und rein pflanzliche Margarine**

* Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.

[5] Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein und ist nicht erhältlich in den Filialen der folgenden Lidl Vertriebs GmbH & Co. KGs: Bernburg, Radeburg, Rostock, Gera. Alle Filialen der regionaltätigen Unternehmen unter lidl.de/filialsuche „Rund um die Filiale" oder 0800 4353361.

Fliegst du auch auf knackig frisches Gemüse?

Ihr habt uns zum **6. Mal zu Deutschlands Nr. 1** für **Obst und Gemüse** in der Kategorie Discount gewählt.[6] **Vielen Dank.**

FRUCHTHANDEL
RETAIL AWARD 2022
DEUTSCHLANDS NUMMER EINS FÜR OBST UND GEMÜSE
SIEGER IN DER KATEGORIE DISCOUNT

LIDL
Dienstleistung GmbH & Co. KG

FRUITNET MEDIA INTERNATIONAL GMBH DÜSSELDORF

Mit dem Podcast von Gordon durch den Veganuary

Der Podcast von Gordon Prox mit Lidl. **Vegane Küche ausprobieren und kreativ werden**– spannende Gäste, Life-Hacks, neue Lieblingsrezepte und Ernährungswissen.

Reinhören lohnt sich!

Bock auf veganen Austausch?

Auf **Facebook registrieren** Gruppe beitreten: **„Lidls Vegane Werkstatt“ Austauschen & Inspirationen sammeln**

[6] Im Auftrag des FRUCHTHANDEL MAGAZIN hat die GfK Nürnberg im Frühsommer 2022 mehr als 6.400 Haushalte nach ihrer Meinung zum Obst- und Gemüseangebot der verschiedenen Handelsgruppen, einschließlich der Kategorie Discount, und in verschiedenen Kategorien befragt. Im Gegensatz zu vielen anderen Preisen wird hier nicht das einzelne Geschäft oder die einzelne Abteilung, sondern die Leistung der gesamten Handelsgruppe bewertet. Lidl hat den Retail Award 2022 in der Kategorie Discount erhalten. Mehr Informationen zum Retail Award 2022 und zu den Retail Awards 2016, 2017, 2019, 2020 und 2021 unter lidl.de/retail

VEGAN KOCHEN

mit Timo

Vegan kochen mit Timo

lidl-kochen.de/vegan

Seit über 10 Jahren habe ich mich voll und ganz dem rein pflanzlichen Kochen verschrieben. Deshalb will ich dir jetzt zeigen, wie kreativ, lecker und einfach die vegane Küche sein kann. Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen.

So krass gut schmeckt vegan!

Das neue Kochbuch von **Ralf Moeller** und **Timo Franke,** ab jetzt überall, wo es Bücher gibt.

* Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.

Veganer Lahmacun

mit Zucchini-Salat

einfach | gesamt 50 Min.
Zubereitung 20 Min.

Zutaten für 4 Portionen

½ Pck. frische Hefe
150 ml Wasser
1 TL Belbake Zucker
450 g Belbake Weizenmehl, Type 405
150 g Vemondo Sojagurt
8 EL Primadonna Olivenöl
ChanteSel Salz
2 Knoblauchzehen
2 Spitzpaprika
5 Strauchtomaten
500 g Vemondo veganes Hack
3 EL Baresa Tomatenmark
1 TL Senf
Kania schwarzer Pfeffer
1,5 TL Kania Gyrosgewürz
2 Zucchini
1 rote Zwiebel
20 g frische Petersilie
2 Zitronen

Die komplette Zubereitung findest du auf lidl-kochen.de

Vemondo Veganes Hack
Je 275 g; 1 kg = 10.87

2.99*

MITTAGESSEN

find ich vega

Alle reden vom Mittagstief, du gönnst dir lieber ein Mittagshoch! Mit den veganen Lunch-Leckereien lässt sich die zweite Tageshälfte einfach viel besser angehen. Egal ob Pasta, Burger oder Veggies pur: Lass Vitamine und Proteine tanzen und mach deine Mittagspause zum kleinen Pflanzen-Festmahl.

WUSSTEST DU ...

Bei der Produktion eines Vemondo-Burgers entstehen 91 % weniger CO_2-Emissionen als bei einem durchschnittlichen Rindfleisch-Patty.

Vemondo
Vegane Burger
Je 227 g; 1 kg = 12.73

2.89*

Freshona
Kidney Bohnen
Je 425 ml
Abtropfgewicht: 255 ml
1 l = 2.71

-.69*

Proteine, Proteine!

Eiweiß kommt nur aus Fleisch und Milchprodukten? Weit gefehlt! In der veganen Küche gibt es ganz viele Quellen für dein tägliches Eiweißpensum:

Ob du dir zum Frühstück Porridge oder Müsli mit Haferflocken zubereitest, aus weißen Bohnen einen leckeren Brotaufstrich mixt oder in der Arbeitspause eine Nussmischung knabberst – es gibt 1001 leckere Arten, deinen Proteinbedarf vegan zu decken!

NÜSSE
HAFERFLOCKEN
ERBSEN
BOHNEN
SAMEN
SOJA
BROKKOLI

Vemondo
Vegane Teigwaren
Je 500 g; 1 kg = 3.18

1.59*

* Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.

Grüne Pasta

mit Erbsenpesto

einfach | 25 Min.

Zutaten für 4 Portionen

1 gelbe Zwiebel
1 Zitrone
20 g frisches Basilikum
150 g Vemondo Vegane Käse-Alternative griechischer Art
1 EL Primadonna Olivenöl
ChanteSel Salz
500 g Combino Spaghetti
4 EL Belbake ganze Haselnusskerne
1 TL Belbake Zucker
400 g Freshona tiefgefrorene Erbsen
Kania schwarzer Pfeffer

Die komplette Zubereitung findest du auf lidl-kochen.de

Vemondo
Vegane Käse-Alternative griechischer Art
Versch. Sorten
Je 150 g; 1 kg = 15.27

2.29*

PLAN DEN TAG

mit Timos Tipps

Vegan kochen mit Timo

Du weißt noch nicht so recht, wie du von Frühstück bis Abendessen deine Speisen vegan hinkriegst? Keine Bange, mit meinen Rezepten und Tipps sowie der Einkaufslistenfunktion von Lidl Kochen steht deinem pflanzenbasierten Schlemmertag nichts mehr im Weg!

WUSSTEST DU ...

Das Soja für unseren Bioland Tofu kommt direkt aus Deutschland. Und das ist nur eine von vielen Maßnahmen für entwaldungsfreie Lieferketten – zum Schutz von Lebensräumen und ihren Bewohnern auf der ganzen Welt.

FRÜHSTÜCK

Sojagurt

mit Heidelbeeren

einfach | 10 Min.

Zutaten für 4 Portionen

500 g Vemondo Sojagurt
1 EL Maribel Agavendicksaft
250 g Heidelbeeren
5 g frische Minze
3 EL Belbake ganze Mandeln
3 EL Belbake ganze Haselnusskerne

Vemondo Veganer Sojagurt
Versch. Sorten
Je 500 g
1 kg = 2.98

1.49*

* Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.

Bioland
Tofu geräuchert
Versch. Sorten
Je 2x 200 g/ 2x 175 g
1 kg = 5.48/6.26

2.19*

MITTAGESSEN

Vegane Wraps
mit mariniertem Tofu

einfach | 20 Min.

Zutaten für 4 Portionen

100 g Babyspinat
1 Zitrone
1 Avocado
400 g Bioland Tofu geräuchert
300 g Vemondo veganer Streichgenuss
ChanteSel Salz
Kania schwarzer Pfeffer
Kania granulierter Knoblauch
2 EL Belbake Speisestärke
2 EL Vita D'or Öl
6 EL Sojasauce
1 EL Maribel Agavendicksaft
3 EL Solevita Apfelsaft
4 Grafschafter Wraps

Alle Rezepte dieser Seite findest du auf lidl-kochen.de

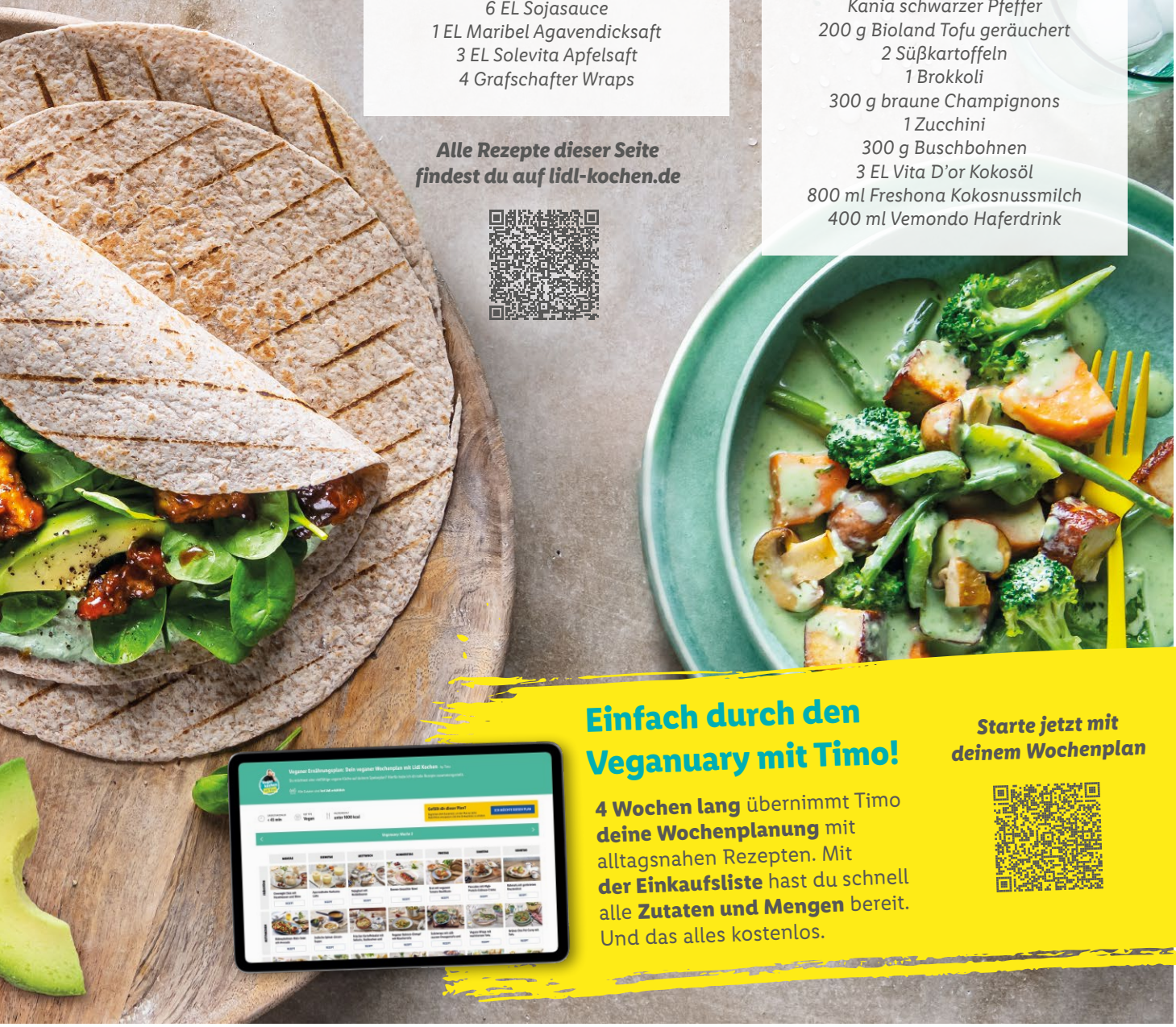
ABENDESSEN

Grünes One-Pot-Curry
mit Tofu

einfach | 25 Min.

Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
15 g frischer Ingwer
2 Peperoni
1 grüne Paprika
30 g frischer Koriander
4 EL Sojasauce
1 TL Kania Currypulver
Kania schwarzer Pfeffer
200 g Bioland Tofu geräuchert
2 Süßkartoffeln
1 Brokkoli
300 g braune Champignons
1 Zucchini
300 g Buschbohnen
3 EL Vita D'or Kokosöl
800 ml Freshona Kokosnussmilch
400 ml Vemondo Haferdrink



Einfach durch den Veganuary mit Timo!

4 Wochen lang übernimmt Timo **deine Wochenplanung** mit alltagsnahen Rezepten. Mit **der Einkaufsliste** hast du schnell alle **Zutaten und Mengen** bereit. Und das alles kostenlos.

Starte jetzt mit deinem Wochenplan

Vegan snacken iss lecker

Knackig & snackig

Auf der Arbeit, unterwegs oder beim Fernsehabend – Snacken bringt gute Laune. Dabei gilt: Die Mischung macht's. Tagsüber bleibst du im Leistungshoch, wenn du zum Beispiel Obst, Nüsse oder Gemüse wie Karotten oder Gurken snackst.

Zur Belohnung des Tages darf es dann auch gerne was Süßes zur Tea Time sein. Damit du auf nichts zu verzichten brauchst, findest du bei uns Schoki, Cookies & Co. in der veganen Variante. Oder du backst dir deine Snacks gleich selbst!

Vemondo Vegane Muffins
Je 360 g; 1 kg = 6.92
2.49*

Vemondo Vegan Cookies Dark Chocolate & Caramel
Je 200 g; 1 kg = 9.95
1.99*

Ab Do. **26.1.**

ERNESTO®
Vorrats-/Gewürzdosenset
Aufeinander stapelbar.
BPA-frei.
Spülmaschinengeeignet.

auch online

9.99*

5 Vorratsdosen; ca. 2 l/1,415 l/2x 0,925 l/0,4 l

12 Gewürzdosen + 2 Halterungen; je ca. 215 ml

Fin Carré Vegane Schokolade Helle mit Haselnuss
Je 180 g; 1 kg = 11.06
1.99*

100 % FAIRTRADE-KAKAO

Durch den Einsatz zertifizierter Rohstoffe für unsere Produkte können wir höhere Standards am Ursprung der Lieferkette umsetzen. Unsere Fin Carré vegane Tafelschokolade enthält wie alle Tafelschokoladen bei Lidl Fairtrade-zertifizierten Kakao. Dank des Verkaufs von Kakao profitieren Fairtrade-Produzenten von gerechteren Handelsbedingungen und können soziale und ökologische Verbesserungen erzielen.[7]

Vemondo Barista Haferdrink
Je 1 l
1.39*

[7] Fairtrade-Kakao kann als Mengenausgleich mit nicht-zertifiziertem Kakao vermischt werden. fairtrade-deutschland.de/siegel

* Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.

Ein gutes Gewissen bei veganem Backen

Eine Herausforderung bei veganem Backen ist es immer wieder, die Zutaten in einem Rezept zu ersetzen. Oft möchte ich beliebte Rezepte auch in einer veganen Variante anbieten. Dabei ist mir wichtig, dass die Konsistenz und der Geschmack so weit wie möglich dem Original ähneln und ich dabei nicht auf zu stark verarbeitete oder sehr ungesunde Zutaten zurückgreifen muss.

Beim veganen Backen ist mir außerdem wichtig, dass die Zutaten hochwertig sind. Es gibt Kuchen und Torten, bei denen man bedenkenlos die tierischen Lebensmittel austauschen kann und fast keinen Unterschied merkt. Bei meinem Brownierezept hier war es relativ einfach, mit dem Vemondo Bio Haferdrink ein leckeres veganes Rezept zu zaubern.

Sally

Vemondo Bio Haferdrink
Je 1 l
1.19*

Vegane Brownies

einfach | gesamt 1 h 50 Min.
Zubereitung 20 Min.

Zutaten für 16 Portionen

2 EL ganze Leinsamen
6 EL Wasser
100 g Vita D'or Sonnenblumenmargarine
150 g Rohrzucker
1 TL Sallys Vanilleextrakt
1 Prise ChanteSel Salz
205 g Fin Carré Zartbitter-Schokolade
300 g Zucchini
100 g Bananen
180 g Belbake Weizenmehl, Type 405
50 g Belbake Kakaopulver
1,5 TL Belbake Backpulver
100 ml Vemondo Bio Haferdrink
100 g Alesto Cashewkerne
100 g Espresso
40 g Meersalz

Die komplette Zubereitung findest du auf lidl-kochen.de

ABENDESSEN

bitte mit Nachschlag

Dinner for One? Nö! Mit unseren leckeren veganen Produkten und Rezepten bewirtest du auch Family & Friends aufs Vorzüglichste. Wetten, dass deine Gäste überrascht sind, wie lecker ein veganes Abendessen schmecken kann?

* Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.

Vegane Ratatouille-Lasagne

einfach | gesamt 50 Min.
Zubereitung 25 Min.

Zutaten für 4 Portionen

1 Zucchini
1 Aubergine
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
6 EL Primadonna Olivenöl
ChanteSel Salz
Kania schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 gelbe Zwiebel
200 g Bioland Tofu, natur
2 TL Kania Rosenpaprika
2 TL Kania italienische Kräuter, getrocknet
Belbake Zucker
3 EL Baresa Tomatenmark
800 g Freshona gehackte Tomaten
9 Combino Lasagneplatten
150 g Vemondo Veganer Reibegenuss
15 g frisches Basilikum
3 EL Belbake Paniermehl

Die komplette Zubereitung findest du auf lidl-kochen.de

Ab Do. **26.1.**

SILVERCREST®

Multizerkleinerer „SMZ 260 J4“

Mit Turbotaste, Ice-Crush-Funktion und Emulgierscheibe zum Schlagen von Sahne. Herausnehmbarer Messereinsatz aus rostfreiem Edelstahl. Messer, Behälter, Deckel, Emulgierscheibe und Standfuß sind spülmaschinengeeignet. In verschiedenen Farben erhältlich.

11.99*

auch online

Vemondo Veganer Reibegenuss

Je 150 g; 1 kg = 11.27

1.69*

VEMONDO
VEMONDO
vegane
Genießer Scheiben
mild
VEGAN
150 g
500 g
EINFACH MAL PROBIEREN
Entdecke unsere vegane Vemondo-Vielfalt
mit über 60 Produkten dauerhaft im Sortiment!
EUROPEAN VEGETARIAN UNION
V-LABEL.EU
VEGAN
VEMONDO
Vegane Steinofenpizza Margherita
VEGAN
Vegane