



# ALAPANYAG- HELYETTESÍTŐ KISOKOS

HÚS HELYETT	tofu, tempeh, szójatextúra, padlizsán, barnarizs, hajdina, gombák, olajos magvak, hüvelyesek, kész bolti húspótlók, vegakolbász, vegavirsl, Beyond meat
HAL HELYETT	gomba, patisszon, algalap, algapor, tengeri algák, moszatpor, padlizsán
TEJ HELYETT	növényi tejek - kókusztej, szójatej, zabtej, kölestej, quinoatej, mandulatej, magtejek
TEJSZÍN HELYETTESÍTŐK	kókusztej sűrű része, szójatejszín, rizstejszín, mandula tejszín, Schlagfix, zabtejszín, selyemtofu
TÚRÓ HELYETT	tofu, selyemtofu, köles, kókuszliszt
SAJTPÓTLÓK	sörélesztőpehely, bolti vegán sajtok, házi készítésű sajtok kölesből, magvakból (pl. kesudió), zöldegekből sajtszósz

TOJÁS HELYETT	csicserborsó liszt, lenmag+ víz keverék, chia mag+ víz keverék, fekete só, útifű maghéj, zabpehely és kása, sárgaborsóliszt, kukoricadara, bolti tojáspótló por, kurkuma (szín miatt), tofu
MAJONÉZ HELYETT	vegán majonéz, vegán tartármártás, avokádó, babonéz, köles, napraforgó majonéz, bolti vegán majonézek
ASZTALI SÓ HELYETT	tiszta só, szezámsó, zellersó, soyu, tamari, szójaszós
HÁZTARTÁSI ECET HELYETT	lime, citrom, bio almecet, balzsamecet (fehér, vörös), bio gyümölcsecet
FINOMÍTOTT OLAJOK, VAJ HELYETT	bio margarin, hidegen sajtolt növényi olajok (olíva, lenmag, mák, kókusz VCO, stb.), Alsan vegán vaj
FEHÉRLISZT HELYETT	gluténmentes lisztek (kölesliszt, zabliszt, kókuszliszt, amarántliszt, mandulaliszt, gesztenyeliszt, tápióka keményítő, burgonya- és kukoricakeményítő, cassava liszt, zöldbanán liszt, sárgaborsóliszt, csicseriborsó liszt, barna rizsliszt, hajdinaliszt
TOJÁSOS TÉSZTÁK HELYETT	üvegtészta, rizstészta, borsótészta, hajdina tészta, kukorica tészta, quinoa tészta, lencsetészta, csicseritészta
FEHÉRCUKOR HELYETT	Stevia, Eritrit , kókuszvirágcukor , xilit, növényi szirupok: agavé, kókusz, datolya, juhar, stb., aszalt (vagy szárított) gyümölcsök – őrölt, szárított datolya, vagy a beáztatott, turmixolt mazsola például kiváló édesítői a süteményeknek, kásáknak, egyéb édességeknek -, magas rosttartalmuk és beltartalmi értékük miatt hasznos összetevők
ZSELATIN HELYETT	almapektin, agar agar, xantán, stabark, kappa