

# CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

## Vegane Snackplatte Part 1



### OBST

- **Beeren:** z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren
- **Clementinen, Orangen, Mandarinen:** in Stücke, Orangenscheiben oder in Viertel geschnitten
- **Melone:** in Scheiben oder Würfel (z.B. Wassermelone, Honigmelone, Galiamelone)
- **Exotisches:** Mini-Bananen, Kiwibeere, Kaki, Drachenfrucht, Physalis, Granatapfelkerne, Feigen, Ananas
- **Sonstiges:** Äpfel und Birnen in Scheiben, Kiwi halbiert, Kirschen, Trauben an der Staupe, Mirabellen, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen

### SALATE

- **Blattsalat:** z.B. Eisbergsalat, Lollo Rosso, Rucola
- **Obstsalat:** z.B. Melonen-Heidelbeer-Salat
- **angemachte Salat:** z.B. veganer Eiersalat, Krautsalat
- **bunter und gemischter Salat:** z.B. veganer Waldorfsalat mit Nüssen oder Rucola an Birne mit Vinaigrette
- **Reissalat:** z.B. mit Kichererbsen und Mais
- **Nudelsalat:** z.B. mit Pesto & getrockneten Tomaten
- **Gemüsesalat:** z.B. Gurken- oder Tomatensalat
- **Kohlsalat:** z.B. Rohkostsalat aus Rotkohl, Weißkrautsalat, Sauerkraut oder ähnliches
- **Radicchioblätter:** können befüllt werden oder eignen sich zum Dippen | alternativ: Hier können auch andere Salatblätter verwendet werden. Z.B. Romanaherzen-Salatblätter als gefüllte Wraps.

### GEMÜSE

- **Gurken:** in Scheiben, als Sticks (z.B. Mini-Gurken)
- **Karotten:** im Ganzen, als Sticks, in Scheiben, (z.B. Babymöhren)
- **Paprika:** in Streifen oder halbiert (z.B. Mini-Paprika, Chilis, Peperoni/Gewürzpaprika)
- **Tomaten:** in Vierteln oder Scheiben (z.B. Cherrytomaten, Datteltomaten, Naschtomaten)
- **Kartoffeln:** Ofen- oder Backkartoffel, Pommes, Chips, Spalten, Brei
- **Sonstiges:** Radieschen, Kaiserschoten, Maiskolben, Artischoke, Aubergine, Oliven, Avocado in Scheiben, Kohl (z.B. Grünkohlchips), Kohlrabi, Pilze

### KRÄUTER UND GARNITUR

- **essbare Blüten,** frisch oder getrocknet: z.B. Löwenzahn **Hinweis:** Nur Blüten verwenden und verzehren, von denen du dir sicher bist, dass sie dafür geeignet sind! Wir von waf.foodies übernehmen keine Haftung für das Verzehren giftiger oder schwer verdaulicher Pflanzen. Erkundige dich unbedingt selbständig oder frag eine:n Expert:in, wenn du dir unsicher bist!
- **frische oder getrocknete Kräuter:** z.B. Minze, glatte oder krause Petersilie, Schnittlauchröllchen, Koriander, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Dill, Oregano, Bärlauch, Kresse
- **Sprossen:** z.B. Mungobohnen, Kresse, Radieschen
- **Pflanzengrün** von Obst und Gemüse: manchmal eignet sich auch das Grün von z.B. Karotten als schöne Deko oder Hingucker **Hinweis:** Bitte erkundige dich auch hier selbstständig, welches Grün essbar und ungiftig ist! Wir von waf.foodies übernehmen keine Haftung für das Verzehren giftiger oder schwer verdaulicher Pflanzen.



# CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

## Vegane Snackplatte Part 2



### HÜLSENFRÜCHTE

- **Bohnen:** Kidneybohnen, dicke Bohnen, schwarze Bohnen, Edamame oder ähnliches
- **Schoten und Erbsen:** Kaiserschoten/Zuckerschoten
- **Kichererbsen:** z.B. im Ofen geröstet oder als Curry
- **Linsen und Lupine:** rote Linsen mit Dip, Linsen Dal, braune Linsen und ähnliches

**Hinweis:** Hülsenfrüchte können frisch, getrocknet (müssen dann i.d.R. lange eingeweicht werden) oder als Konserve gekauft und verwendet werden. Dabei können sich die Zubereitungszeit und -art verändern. Achte bitte auf die Packungsangaben und die Zubereitungsempfehlungen des Herstellers.

### NÜSSE, KERNE, SAMEN

- **Walnusskerne**
- **Erdnüsse:** z.B. pur, gesalzen oder pikant
- **Pistazien**
- **Haselnusskerne**
- **Pinienkerne:** z.B. geröstet oder als Topping
- **Cashewkerne:** z.B. pur, gesalzen oder pikant
- **Sonnenblumenkerne:** z.B. als Salat-Topping
- **Kürbiskerne:** z.B. pur oder gesalzen
- **Kokosnuss:** davon z.B. frische oder getrocknete Kokosnussschalen servieren
- **Samen:** Sesam, Mohn, Kümmel, Chia, Leinsam

**Hinweise:** Nüsse, Samen und Kerne können als Deko oder Topping z.B. für Salate sowie als Fingerfood serviert werden.

### TROCKENOBST

- **Trockenobst-Chips:** z.B. Apfelchips, getrocknete Apfelfringe oder Bananenchips
- **Fruchtleider:** aus gedörretem Obst (z.B. Birne oder Mango)
- **Datteln:** u.a. gefüllt mit Nussmus und Schokolade (z.B. Deglet Nour oder Medjool)
- **Exotisch:** getrocknete Mango oder Ananas, Cranberries, Softfeigen
- **Sonstiges:** getrocknete Aprikosen, Rosinen, Backpflaumen

### KONSERVEN & TIEFKÜHL

- **ingelegte Gurken:** pikant, süß-sauer oder ähnliches (z.B. Cornichons, Gurkensticks, Senfgurken, Gewürzgurken)
- **Obst:** z.B. Pfirsiche, Mandarinen, Ananas, Kirschen, Beeren
- **Hülsenfrüchte:** z.B. Kichererbsen, Bohnen, Linsen oder ähnliches
- **Gemüse:** z.B. Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln, Kimchi (fermentierter Kohl), Blumenkohl, Kraut, Spinat, Rösti, Pommes oder ähnliches
- **Antipasti:** z.B. eingelegte Tomaten, Peperoni, Oliven, Zwiebeln, Auberginen und ähnliches
- **Sonstiges:** z.B. Tofu, Tempeh, Fertigprodukte (wie z.B. vegane Würste, Bratlinge oder ähnliches)

**Hinweise:** Wer sich vegan ernährt, sollte bei eingelegten Produkten darauf achten, dass das Produkt nur vegane Zutaten und Konservierungsstoffe enthält.



# CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

## Vegane Snackplatte Part 3



### KUCHEN UND GEBÄCK

- **Muffins und Cupcakes** (kleine Törtchen): z.B. Mini-Guglhupf, Zimtschnecken, Blechkuchen in kleine Stücke geschnitten
- **Cakepops:** Kuchen am Stiel
- **Donuts:** z.B. Mini-Donuts
- **Waffeln:** z.B. aus dem Waffeleisen
- **Hefegebäck:** z.B. Hefezopf
- **Kekse:** z.B. Plätzchen oder amerikanische Cookies
- **Sonstiges:** Croissants, Blätterteig, Pancakes, Pfannkuchen, Churros, Teigtaschen, Lebkuchen

### BROT UND ÄHNLICHES

- **Brot:** u.a. in Scheiben geschnitten, als Stick, knusprig gebacken, Brotchips (z.B. Vollkornbrot, Mischbrot oder Weißbrot, Pumpernickel)
- **Baguette und Brötchen:** in Scheiben, als Würfel, in Hälften (z.B. Dinkelbaguette, Bagels, Laugenbrötchen)
- **Knäckebröt, Zwieback & Waffeln:** im Ganzen, zerbröseln als Topping oder Chips-Ersatz (z.B. Sesamknäcke, Reiswaffeln)
- **Toast:** in Scheiben, knusprig gebacken, als Sticks, Würfel oder Topping

**Hinweise:** Altbackenes Brot oder Brötchen kannst du im Ofen noch einmal aufbacken und so u.a. als Croûton-Topping oder knusprige Zugabe anbieten.

### SÜSSES

- **Schokolade:** in Stücke, als Riegel, geraspelt als Sauce (z.B. Zartbitter, vegane Haselnusschokolade)
- **Gummibärchen**
- **Energiebällchen:** sog. Energyballs aus u.a. Datteln, Nüssen und Nussmus
- **Popcorn:** süß oder salzig, z.B. Karamellpopcorn
- **Joghurt:** z.B. Vanille-Sojajoghurt, Kokosjoghurt, Joghurt auf Nussbasis und ähnliches
- **Sonstiges:** Schoko- und/oder Vanillepudding, Grießbrei, Milchreis, Esspapier, siehe auch *Kuchen und Gebäck*

### KNABBERGEBÄCK

- **Cracker:** pur, salzig oder pikant; passen sehr oft gut zu Dips und Aufstrichen
- **Laugengebäck:** Brezeln, Salzstangen, z.B. Dinkelbrezeln
- **Chips:** z.B. Gemüsechips, Brotchips, Bananenchips, Nachos, Kartoffelchips
- **Waffeln:** z.B. Reis- oder Maiswaffeln, Puffmais

**Hinweise:** Unbedingt auf die Zutatenliste und Zusatzstoffe achten, ob die Naschereien und das Knabbergebäck wirklich vegan sind. Im Zweifelsfall vor Ort nachfragen, selbst (online) recherchieren oder eine:n Expert:in fragen.



# CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

## Vegane Snackplatte Part 4



### VEGANER KÄSE

- **Mozzarella:** als Scheiben oder gewürfelt
- **Käse am Stück:** als Käsesticks, in Scheiben oder gewürfelt
- **Camembert & Co.:** z.B. Blauschimmelkäse auf Cashewbasis
- **Käse in Scheiben:** daraus kannst du z.B. Figuren mit Ausstechformen ausstanzen
- **Streukäse:** dient u.a. als Topping für Salate oder zum Überbacken
- **Feta:** in Würfel geschnitten oder als Topping für Salate
- **Frischkäse:** z.B. auf Cashew- oder Kokosbasis oder als Frischcreme mit Kräutern aus dem Kühlregal, dient u.a. als Dip, Sauce oder Aufstrich

**Hinweise:** Veganen Käse kannst du entweder selbst (das ist unter Umständen sehr aufwendig) herstellen oder auf entsprechende Fertigprodukte im Kühlregal oder Online (oft hochpreisig) zurückgreifen. In der Regel kannst du veganen Käse so verwenden wie z.B. vegetarischen Käse. Einer Käseplatte steht also nichts im Weg!

### SAUCEN, DIPS & AUFSTRICHE

- **Klassiker:** Ketchup, Senf, BBQ-Sauce, vegane Majo, Sojasauce
- **Quark & Co.:** z.B. auf Soja- oder Kokosbasis, auch Frischcreme pur oder mit Kräuter verfeinert
- **Chutney**
- **Joghurt:** als Dressing oder Dip, z.B. auf Sojabasis
- **Süße Dips:** z.B. Schokoaufstrich, Nussmus (z.B. Erdnussbutter, Mandelmus)
- **pikante Saucen & Dips:** z.B. vegane Käsesauce, Guacamole, Hummus
- **Salat Dressings:** z.B. veganes Caesardressing, Cocktailsauce, Vinaigrette, veganes Joghurtdressing und ähnliches
- **Brotaufstriche:** können auch als Dip für Chips oder ähnliches verwendet werden

### VEGANES FLEISCH

- **Vegane Nuggets:** z.B. mit einem süß-sauren Dip
- **Würstchen, Bratwürste, Wiener und Co.:** z.B. Fertigprodukt aus dem Kühlregal oder zum Selberanrühren und Verarbeiten
- **vegane Wurst in Scheiben:** z.B. Fertigprodukte auf Erbsenproteinbasis wie z.B. vegane Salami mit Pfeffer; eignet sich z.B. für eine vegane Wurstplatte
- **Feischersatz auf Basis von Tofu, Seitan oder Tempeh:** z.B. als Nuggets, Mini-Schnitzel, kleine Würste und ähnliches

**Hinweise:** Veganer Fleischersatz kann nicht immer 1:1 wie tierisches Fleisch zubereitet werden. Hier bitte unbedingt die Herstellerempfehlungen und Packungsangaben beachten.

### WEITERES FINGERFOOD

- **Bällchen:** z.B. Gemüse- oder Tofubällchen
- **Wraps, Tacos, Burritos**
- **Bratlinge:** z.B. Gemüsebratlinge
- **Sandwiches**
- **vegane Hotdogs**
- **Burger:** z.B. Mini-Burgerr, Gemüseburger, Burger zum Selbstzusammenstellen
- **Pizza:** z.B. Mini-Pizzen oder in Häppchen geschnitten
- **Sonstiges:** Maronen, Pommes, veganes Sushi, Nudelchips



# CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

## Vegane Snackplatte - Meine Ideen



Green header bar for the first section.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Green header bar for the second section.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Green header bar for the third section.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Green header bar for the fourth section.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Green header bar for the fifth section.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Green header bar for the sixth section.

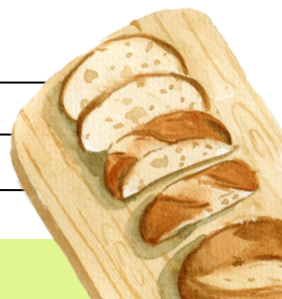
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Notizen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# HINWEISE ZU DEN Checklisten



## CHECKLISTEN

In diesem Kapitel findest du unsere Checkliste für über 90 Zutatenideen für eine vegane Snackplatte. On Top haben wir für dich zusätzlich Checklisten für die Wahl deiner Tischware, Anlass und Personenzahl erstellt. Die Checklisten sollen dich inspirieren und dir Hilfestellung bei deiner Planung geben. Zudem stellen wir dir kostenlos Blanko-Checklisten zur Verfügung. So kannst du deine eignen Ideen einbringen. Wir wünschen dir viel Freude mit den Checklisten und gutes Snacken!

## KONTAKT

Bei Fragen, Anregungen oder Ergänzungen zu unserem Guide, insbesondere zu den Checklisten, kannst du uns gern per E-Mail kontaktieren:

**[kontakt\[at\]we-are-forever.com](mailto:kontakt[at]we-are-forever.com)**

Wir freuen uns über jede Nachricht und beantworten diese zeitnah.

## HINWEIS

Du darfst diesen Guide natürlich gern weiterempfehlen (auch auf Social-media-Plattformen). Bitte nutze den Guide nur für private Zwecke und verkaufe ihn nicht weiter. Auch Auszüge, Bilder oder ähnliches dürfen nicht ohne unser Einverständnis abgedruckt oder anderweitig kopiert sowie vervielfältigt werden.

## DEINE IDEEN

Wie bereits erwähnt, findest du zu den Checklisten leere Checklisten-Blätter zum Ausfüllen. Dort kannst du deine eignen Notizen und Ideen erfassen. Diese Blätter kannst du auch sehr gern im PDF-Format herunterladen oder nach Wunsch ausdrucken. Du benötigst dafür lediglich den Adobe Acrobat Reader DC (z.B. über Google-Suche), den du kostenlos online herunterladen kannst. Auch unsere Checklisten sind natürlich kostenlos für dich.

## VOLLSTÄNDIGKEIT

Unsere Checklisten sind sehr wahrscheinlich nicht vollständig, auch wenn wir natürlich versucht haben an alle Optionen zu denken. Zudem gehören bestimmte Lebensmittel aus botanischer Sicht z.B. nicht zum Gemüse (Beispiele: Pilze, einige Nussarten, Mais). Diesen Aspekt haben wir zur Vereinfachung außer Acht gelassen. Sollte dir auf den Checklisten irgendeine Idee oder Zutate fehlen, dann kannst du uns das sehr gern mitteilen (siehe: *Kontakt*) und wir versuchen es in diesem Guide aufzunehmen. Oder: Du ergänzt die Checkliste mit deinen eignen Ideen und Notizen. Dafür stellen wir dir in diesem Guide Blanko-Checklisten und Notizmöglichkeiten kostenlos zur Verfügung.