

#### Toom:

##### **Milchprodukte**

Hafermilch (Berief)  
Sojamilch Natur (Soja so lecker)  
Sojamilch Vanille, Schoko, Karamell (Alpro Soya)  
frische Sojamilch auch als Light (Alpro Soya)  
verschiedene Sojadrinks (Alpro Soya)  
Sojapudding Schoko, Vanille, Karamell (Alpro Soya)  
Sojacuisine (Alpro Soya),  
Sojajoghurt Natur, Heidelbeere, Pfirsich, Vanille, Exotic,  
Waldfrucht (Alpro Soya)

##### **Gebäck**

Apfelstrudel (Copperrath und Wiese)  
Eiswaffeln mit Cremefüllung (Manner)  
Neapolitaner Zitronenwaffeln (Manner)  
Zitronen- und Haselnusswaffeln (Napoli)  
Karamellgebäck (Lotus)  
Biscuit Classic (Wasa)

##### **Süßigkeiten**

Mr. Tom Minis Snackpack (Hoasta GmbH)  
Saure Gurken (Haribo)  
Marzipan-, Halbbitter-, Edelbitterschokolade (Ritter Sport)  
„Fast Food“  
Mini Reibekuchen (Reichelheimer)  
Mini Frühlingsrollen Gemüse (REWE)  
Pizzakit (Knack und Back)  
Schokocroissant (Knack und Back)

...diese und viele andere leckere Nahrungsmittel finden Sie auch in Reformhäusern, bei Erdkorn, bei Alnatura, bei Rossmann, Budnikowski und anderen Discountern und Supermärkten!

Diese Zusammenstellung ist bei weitem nicht vollständig und soll nur einige Anregungen geben. Da die Hersteller gelegentlich ihre Rezeptur ändern, kann keine Garantie gegeben werden, dass alle aufgeführten Produkte weiterhin vegan sind. Daher bitte immer die Zutatenliste prüfen!

#### Imbisse und Restaurants in Hamburg:

##### **Imbiss:**

Hin & Veg  
Schulterblatt 16  
VegOut  
Bahrenfelder Straße 212  
22765 Hamburg  
Jim Burrito  
Schulterblatt 12  
20357 Hamburg  
Falafel Factory  
Schanzenstraße 101  
20357 Hamburg

##### **Restaurant:**

Balutschistan  
Grindelallee 91,  
Bahrenfelder Straße 169,  
Schulterblatt 88,  
Eppendorfer Landstraße 103,  
20146 Hamburg  
22765 Hamburg  
20357 Hamburg  
20251 Hamburg  
Tassajara  
Eppendorfer Landstraße 4  
20249 Hamburg  
Ohari  
Landwehr 63  
22087 Hamburg  
Gopalam  
Grindelallee 159  
20146 Hamburg  
Azeitona  
Beckstraße 17-19  
20359 Hamburg  
Dubara  
Wandsbeker Marktstraße 47,  
Jarrestraße 42,  
Schlossmühlendamm 2,  
22041 Hamburg  
22303 Hamburg  
21073 Hamburg  
Luxus Biss  
Mohlenhof Straße 2  
20095 Hamburg  
Backbord  
Clemens-Schultz-Straße 41  
20359 Hamburg  
Kombüse  
Bernhard-Nocht-Straße 51  
20359 Hamburg  
Season  
Schauenburgerstraße 49  
20095 Hamburg

##### **Eisdiele:**

Die Eisbände  
Bartelsstraße 7  
20357 Hamburg  
Reiszeit Kaffee  
Grindelallee 44  
20146 Hamburg

HERAUSGEBER

[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)

Ortsgruppe Hamburg

Kontakt: Susanne Starck, 0176/ 44 50 2341

© 2009

## EINKAUFSFÜHRER

für vegane Lebensmittel

im Supermarkt/Discounter



Stand: August 2009

Folgende Supermärkte wurden aufgesucht:  
Aldi, Lidl, Penny, Plus (Netto), Real, REWE, Toom.

Aldi:

**Milchprodukte**

Soja-Reis-Drink (Gutbio)

**Süssigkeiten**

Schoko-Gelee-Bananen (Mauritius)

Schokolade Orange/Mandel o. Birne/Mandel (Moser Roth)

**Eis**

Zitronensorbet (Mucci Eiscreme)

Lidl:

**Gebäck**

Haselnusswaffeln Diät (Fin Carre Nutchoc)

Waffeln mit Haselnusscreme (Wafers Waffeln)

Waffeln Zitrone o. Aprikose (Favorini Vienna)

**Süssigkeiten**

Bio Reiswaffeln Zartbitter (Biotrend)

Müsliriegel Apfel (Linessa)

Marzipanschokolade (Ritter Sport)

Schokolade Amazonas 60%, Ecuador 70%, Arriba Superior 81%, Ecuador Himbeer u. Orange (J.D. Gross)

**Eis**

Maracuja-, Waldfrucht-, Lychee/ Apfel- u. Zitronensorbet (Linessa)

Smoothie Eis Mango (Pianola)

**„Fast Food“**

Reisgericht Mexikanisch o. Asiatisch (Kania)

Penny:

**Milchprodukte**

Sojamilch Natur, Schoko und Vanille (Fit & Activ)

**Gebäck**

Laugenbrezeln zum Aufbacken (Bäckerkrönung)

Dinkelkekse (Naturgut)

Obstwaffeln (Naturgut)

**Süssigkeiten**

Sesam-Krokant-Riegel (Naturgut)

Mini-Smoothies Erdbeer/Aprikose (Rios)

**„Fast Food“**

Fertigsoßen Tomate-Knoblauch, Tomate-Basilikum, Tomate-Kräuter (Miracoli)

Sauce Arrabbiata (Don Camillo)

Tomaten-Oliven-Soße (Naturgut)

Plus/Netto:

**Milchprodukte**

Sojareisdrink

Sojadrink Natur, Vanille und Schoko

**Tofu**

Naturtofu (BIOBIO)

**Brotaufstrich süß**

Schokocreme Kakao und Edel-Zartbitter - Edler

**Brotaufstrich deftig**

Vegetarischer Brotaufstrich „Italiano“ (Viva Vital)

**Gebäck**

Apfelstrudel (Sweet Delight)

Bemmen Vollkornchips (Dr. Quendt)

**„Fast Food“**

Frühlingsrollen Gemüse (Satori)

Bratlinge Natur, Gemüse und Curry-Grünkern (BIOBIO)

Tofu Bratstreifen (BIOBIO)

Tofu Bolognese (BIOBIO)

REWE:

**Milchprodukte**

Sojamilch Natur, Vanille, Schoko, Light (Alpro Soya)

Soya Macchiato (Alpro Soya)

Sojacuisine (Alpro Soya)

Pudding Schoko und Vanille (Alpro Soya)

**Pflanzenmargarine**

Alsan-S (Alsan Werk)

**Süssigkeiten**

Schoko-Reis Zartbitter (Wawi)

Mr. Tom Erdnuss-Snack (Hosta GmbH)

Pfefferminztaler (REWE)

Real:

**Milchprodukte**

Hafermilch (Berief)

Sojamilch Natur (Soja so lecker)

Sojamilch Schoko, Vanille, Natur (Alpro Soya)

frische Sojamilch auch als Light (Alpro Soya)

verschiedene Sojadrinks,

Soja Macchiato (Alpro Soya)

Sojapudding Schoko, Vanille, Karamell (Alpro Soya)

Sojacuisine (Alpro Soya)

Sojajoghurt Natur, Heidelbeere, Pfirsich, Vanille, Exotic, Waldfrucht (Alpro Soya)

**Pflanzenmargarine**

Alsan-S (Alsan Werk)

**Gebäck**

Apfelstrudel (Coppenrath und Wiese)

Schoko-Haselnuss-Waffeln (Napoli)

Neapolitaner Waffeln (Manner)

Schokowaffeln (Gottena)

Haferflockengebäck (Gille)

**Backzutat**

Nougat - Real Quality

**Süssigkeiten**

Saure Gurken (Haribo)

Bizzl Mix - Trolli

Marzipanschokolade (Ritter Sport)

Mr. Tom Erdnuss-Snack (Hosta GmbH)

Mint Täfelchen (TIP)

**Eis**

Il Gelato (Valsoia)

Eistüten für Selbsthersteller

Eistüten (Tekrum)

**Grillbeilagen**

Grieben- u. Kräuter + Zwiebel- u. Apfelschmalz (Deli)

Pflanzencreme zum Braten (Real Quality und

Münsterland)

**„Fast Food“**

Pizza Presto Pizzateig mit Tomatensauce (TIP)