



# VEGANUARY

Was ist das eigentlich?

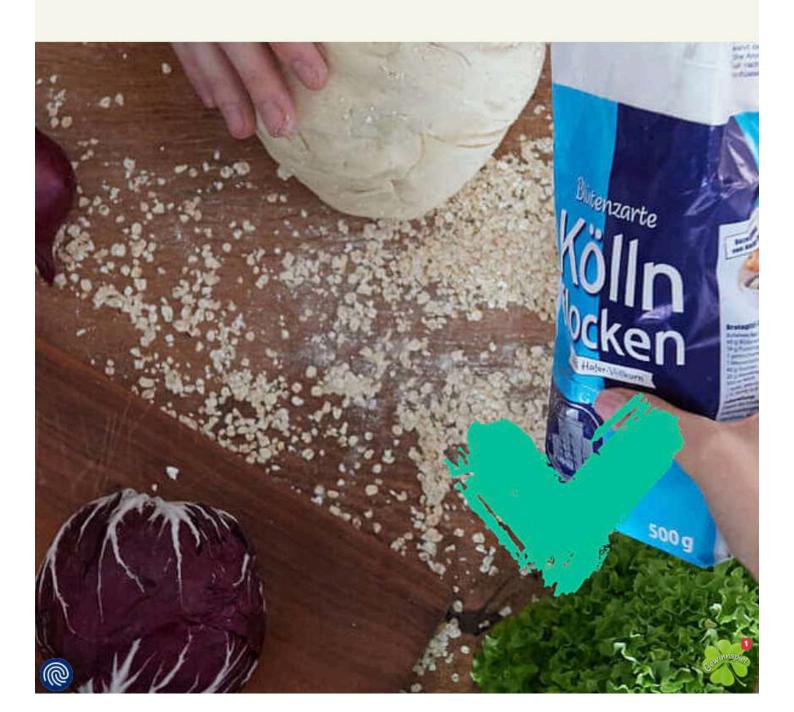
Der Veganuary ist erstmals 2014 in Deutschland angekommen, sein Ursprung liegt in Großbritannien.

Dahinter verbirgt sich eine internationale Organisation mit motivierten Menschen, die weltweit dazu ermutigen möchten, im Januar eine rein pflanzliche Ernährung zu testen. Mit Erfolg: Denn laut einer Studie der Organisation "Veganuary" wollen anschließend 85 % der Teilnehmer ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umstellen.

Du bist auch dabei? Dann mach' und teste Dein Wissen beim Veganuary-Gewinnspiel

## Jm Überblick

Welches Ziel verfolgt der Veganuary? Veganuary-Gewinnspiel 2024 von Kölln Unsere veganen Heros für den Vegan Wie ernähre ich mich im Veganuary? Unsere Lifehacks für die vegane Küche Leckere Rezepte für den Veganuary



### Welches Ziel verfolgt der Veganuary?

Ziel ist, den weltweiten Fleisch- und Fischkonsum zu reduzieren, die Umwelt zu schonen und Verantwortung für unsere Zukunft zu übernehmen. Zudem macht es einfach Spaß, sich durch neue Impulse ausgewogen, bunt, kreativ und vor allem mit ganz viel Genuss zu ernähren.

# Veganuary-Gewinnspiel

Wie nimmst Du Teil?

Klicke auf das Kleeblatt unten rechts und beantworte die Gewinnfrage im Chatbot! Das Gewinnspiel geht vom 01.01.2024 bis zum 31.01.2024.

Hinweis: Damit der Chatbot funktioniert, muss Javascript aktiviert sein.

Teilnahmebedingungen | Datenschutz-Hinweise für Chatbot-Gewinnspiele

Viel Glück



## Unsere veganen Heros für den Veganuary



Hafer-Müsli

Kölln Beere & Apfel Hafer-Müsli ohne Zuckerzusatz - mit der natürlichen Süße der Zutaten.











Källn Schoka 20 vegan Hafer-Müsli

Kölin Schoko 2.0 Hafer Müsli ist vegan und schmeckt so lecker wie das Original! Überzeuge Dich selbst!









shy Berry vegan Hafer-Müsli

Leckere Knusper-Stückchen, abgerundet mit einer feinen Vanillenote, gemischt mit gefriergetrockneten Beerenfrüchten













Kölln Crunchy Waffel Hafer-Müsli

Knusprig, aber doch cremig! Derm hier treffen gebackene Knusperstückche auf zarte, mit ChoViva umhüllte Vanillewaffeln,

















Kölln Hafer Porridge Apfel-Zimt

Nussige Knusper-Stückchen treffen Bei dieser klassischen auf gehackte Haselnusskerne und Geschmacksrichtung treffen ChoViva, die zartschmelzende, Blütenzarte Köllnflocken und Kölln Instant Haferflocken auf getrocknete kaksofreis Schoko-Alternative auf Haferbasis. Anfel-stückchen und feine





Crunchy Hazel vegan Hafer-Müsli















Kölln Knusprige Haferleissen Klassik

Unsere Haferlössen sind eine Marken-Hafer-Cerealie mit purem Getreidegeschmack, weniger süß und mit 70 % Vollkomgehalt - als schnelles,













besonders feine Hafer-Vollkomflocken,

die aus geschnittenen Haferkernen, der













Blütenzarte Köllnflocken

Blütenzarte Köllnflocken sind

Hafergrütze, gewalzt werden.



#### wirst es lieben!

Du backst geme? Kein Problem - zum Veganuary gehören selbstverständlich auch köstliche Kuchen, Torten oder Teilchen. Alles, was Du brauchst, sind unsere ultimativen Must-have-Tipps und die Lust, etwas Neues zu entdecken. So werden Deine Köstlichkeiten im Nu vegan, schmecken genauso gut und vielleicht sogar noch ein bisschen besser.

#### Lifehack 1-5

- Die meisten Brotrezepte sind bereits vegan. Hier ist die Umstellung nicht schwer. Auch Hefe gehört zum täglichen Begleiter und kann jederzeit verarbeitet werden.
- 1 –2 Eier werden durch Apfelmus/Apfelmark ersetzt. Hier gilt; 1 EL. Apfelmark = 1 Ei
- 3. Auch die Banane ist ein perfekter Ei-Ersatz. Vor allem bei süßem Gebäck, Kuchen, Muffins, Keksen und Pancakes liefert sie Konsistenz und etwas Süße, so dass Du auch weniger Zucker brauchst. Am besten eignen sich Bananen, die schon sehr reif sind. Ersetze ein Ei durch eine halbe, fein zerdrückte Banane. Tipp: Wer den Eigengeschmack nicht so schätzt, nimmt einfach eine unreife Banane
- Für den Ersatz von Eischnee das Wasser einer Kichererbsendose auffangen und mit einer Prise Backpulver aufschlagen. Nach 5 Minuten ist der vegane Eischnee einsatzbereit
- Zu jedem Teig ein 1 EL Apfelessig hinzufügen. Das ist generell ein toller Backtipp, da der Kuchen durch die Kombination mit Natron oder Backpulver besser aufgeht und schön "fluffig" wird



#### Lifehack 6-9

- 1/3 der Mehlmenge kann in jedem Teig durch Haferflocken ersetzt werden. Dabei entscheidest Du über die Konsistenz:
  - Besonders kernig: Echte Kölln Kernige
  - Zart und trotzdem etwas Biss: Blütenzarte Köllnflocken
  - Zartschmelzend: Kölln Instant Haferflocken
- Gehören Milch, Butter oder Joghurt in den Teig? Kein Problem: Haferdrink, pflanzliche Margarine und Joghurtalternativen warten im Supermarkt. ODER Du greifst einfach zu einem Pflanzenöl. 80 g (90ml) ersetzen 100 g Butter
- Steht Buttermilch im Rezept, ersetze sie durch die folgende Kombination:
   250 ml Haferdrink mit 1 Teelöffel Zitronensaft oder Apfelessig verrühren und ein paar Minuten stehen lassen, bis die Flüssigkeit gerinnt
- Eiscreme selbstgemacht! Wie wäre es mit Nicecreme? Dafür Gefrorene Banane mit gefroren Früchten der Wahl im Blender mixen – fertig ist das Dessert!



MERR VEGANE REZEPTE

Folge uns bei Instagram



# Folge uns bei Instagram



# Jetzt beim Newsletter anmelden

Aktuelles aus der Kölin-Welt sofort erfahren

Deine E-Mail

JETZT ANMELDEN



FAG

Social Media







Verzeichnis

Datenschutz

Nutzungsbedingungen

Munti

Haferkleie

Produkte

Parridge

Haferflocken

Getreideflocken

Schmelzflocken

Cerealien

Nachhaltigkeit:









Meist gestellte Fragen:

In den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts brachte das Unternehmen ...

Hat das Untersehmen Peter Kölln etwas mit der Stadt Köln zu tun?

Wo kann ich Kölin Produkte kaufen? Sind sie auch online erhältlich? Du findest unsere Produkte im Einzelhandel. Sollten die gewünschten Produkte...

Nachhaltigkeit:











Willkommen bei unserem Veganuary-Gewinnspiel! 
Gewinne mit etwas Glück einen Original Kölln Sitzsack inklusive leckerer veganer Kölln Müslis 
oder eines von fünf Probierpaketen mit den neuesten 5 veganen Müslis von Kölln 
Viele dieser Produkte findest Du übrigens auch in unserem Kölln Shop

Möchtest Du jetzt am Gewinnspiel teilnehmen und die Quizfrage beantworten?

Teilnehmen!





Willkommen bei unserem Veganuary-Gewinnspiel! 
Gewinne mit etwas Glück einen Original Kölln Sitzsack inklusive leckerer veganer Kölln Müslis oder eines von fünf Probierpaketen mit den neuesten 5 veganen Müslis von Kölln Viele dieser Produkte findest Du übrigens auch in unserem Kölln Shop

Möchtest Du jetzt am Gewinnspiel teilnehmen und die Quizfrage beantworten?

Teilnehmen!

Wann fand der Veganuary erstmals statt?

1960

2014

2021

Teilnehmen!

Wann fand der Veganuary erstmals statt?

2021

Das ist leider falsch.

Nochmal probieren?

Ja

Wann fand der Veganuary erstmals statt?

2014

Richtig! 🙌

Gib bitte Deine E-Mail-Adresse ein, um fortzufahren, wenn Du die <u>Hinweise zum Datenschutz für Gewinnspiele mit</u> <u>unserem Chatbot</u>, sowie unsere allgemeinen <u>Hinweise zum</u> <u>Datenschutz</u> zur Kenntnis genommen hast.

LoyJoy Live Chat

# E-Mail eingeben

 $\boxtimes$ 

E-Mail-Adresse

Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen.

OK