



NestTipp 39

„Süße Momente“

Es ist kein Geheimnis, dass wir zu viel Zucker in unseren Speiseplan integrieren. Von Fruchtzucker über Traubenzucker bis hin zum Rohrohrzucker gibt es viele verschiedene Arten. Egal welche Art, Zucker ist immer ein Kohlenhydrat und somit ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper und grundsätzlich nicht schädlich. Allerdings hat ein zu hoher Zuckerkonsum Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

In diesem Bewusstsein sollten wir alle achtsam damit umgehen.

Inzwischen gibt es Möglichkeiten, gesünder zu süßen. Ein Beispiel ist Kokosblütenzucker. In diesem NestTipp geht es mir jedoch nicht darum, Alternativen zum Zucker zu bieten.

Zucker führt dazu, dass das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet wird und da wir alle gerne glücklich sind, möchte ich euch am Beispiel von Milchreis eine vegane Alternative zu einer süßen Verführung geben.

Ich verwende wie bei dem Kochen von Vanillesoße am liebsten die Alpro Sojamilch, da dort der Geschmack vom Milchreis für mich am neutralsten ist. Einigen schmeckt Milchreis auch mit Reismilch, da diese grundsätzlich etwas süßer ist oder mit Kokosmilch oder Hafermilch. Das müsst ihr für euch entdecken.

Milchreis

Zutaten

- 125 g Milchreis
- 500 ml Pflanzenmilch
- Prise Salz
- Optional Zucker

Zubereitung

Alle Zutaten sind in einem Topf zusammen aufzukochen. Den Herd auf eine niedrige Stufe stellen und einen Deckel auf den Topf legen. Nun den veganen Milchreis für etwa 25 - 30 Minuten köcheln lassen. Rührt dabei regelmäßig um. Falls der Milchreis jedoch anzubrennen droht, gebt noch etwas Flüssigkeit hinzu. Je nach Geschmack könnt ihr den Reis weich oder bissfest kochen. Esst den Milchreis nach Belieben warm oder lasst ihn abkühlen. Dann dickt er noch etwas nach.



Wenn es schnell gehen muss, bieten die Firmen „Mondamin“ oder „Uncle Bens“ eine leckere Möglichkeit. Milchreis gibt es auch von anderen Firmen, aber Achtung: Wie auch beim Puddingpulver und sonst überall, es sind die Zutaten zu lesen. Der Milchreis von der Firma „Dr. Oetker“ beispielsweise enthält Milchzucker und ist somit nicht pflanzlich.

Und wer keine Lust hat, den Kochlöffel zu schwingen, dem bietet die Firma „Müller“ eine Alternative auf Kokosbasis im Kühlregal.

Neben Zimt und Zucker schmeckt auch Kirschkompott oder Apfelmus zu Milchreis. Wer mag, kann die Kirschgrütze selbst kochen. Kirschen aus dem Glas können mit einem veganen Puddingpulver einfach angedickt werden.

Ansonsten gibt es diverse fertige Kirschgrützen. Wusstet ihr, dass es Apfelmus mit oder ohne Zuckerzusatz gibt? Wer mag, kann dann ja zu dem Apfelmus ohne extra Zucker greifen.

Dass Milchzucker nicht vegan ist, kann man sich ableiten. Doch wie sieht es eigentlich mit Milchsäure aus?

Milchsäure ist in vielen Produkten als natürliches Konservierungsmittel enthalten. Anders als das Wort es vermuten lässt, stammt Milchsäure nicht von Milch ab. Sie wurde erstmals in saurer Milch nachgewiesen. Daher stammt der Name. Tatsächlich entsteht die Säure durch Fermentierung. Heute kann man davon ausgehen, dass Milchsäure fast immer aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen wird.

Gleiches gilt bei dem Emulgator Lecithin. Lecithine erlauben das Vermischen von Fetten und Wasser.

Alternativen zu Milchreis:

Der Grießbrei zum Aufkochen von der Firma „Mondamin“ ist sehr lecker.

Alternative zu Milchreis und Griesbrei:

Quarkspeisen sind ein süßer Moment und mit Quarkfein von „Dr. Oetker“ relativ schnell zubereitet. Aber Achtung, nur die Sorte Zitrone und Vanille (Stand Januar 2026) sind vegan. Statt Milch nehme ich eine pflanzliche Alternative und statt Quark einen pflanzlichen Jogurt/ Quark. Im Sommer sündige ich gerne und hebe einen Becher geschlagene Sahne unter die Quarkspeise, vermischt mit frischen Erdbeeren. Das schmeckt auch lecker mit anderem frischem Obst oder Obst aus der Dose. Probiert euch aus.



Warum keine Milch und Milchprodukte?

Warum Milch und alle daraus entstehenden Produkte mit Tierleid verbunden sind, habe ich relativ am Anfang der NestTipps beschrieben. Das ist schon lange her. Daher führe ich euch die Gründe in Stichpunkten in Erinnerung:

- Zwangsschwängerung der Kühe mittels künstlicher Besamung, denn nur, wenn Kühe ein Kalb gebären, geben sie Milch
- Kuhmilch ist Muttermilch und gehört dem Kalb und nicht dem Menschen! Absurdität/ etwas zum Nachdenken: Weltweit vertragen rund $\frac{3}{4}$ aller Menschen Milch nicht, da ihnen das Enzym Laktase fehlt: Laktoseintoleranz. Dennoch werden die Produkte konsumiert. Dabei helfen Tabletten der Pharmaindustrie oder laktosefreie Produkte.
- Samen der männlichen Bullen wird in Zuchtfarmen gewonnen: Nasenring ist ein Mittel, um die Bullen in Zaum zu halten.
- Trennung von Mutter und Kind nach der Geburt, damit die Milch der Mensch nutzen kann.
- Lebensstart der Kälber in kleinen Iglus, isoliert von der Mama und anderen Kälbern mit Ersatzmilch oder Milch aus dem Nuckeleimer
- Männliche Milchkälber zählen als Abfallprodukt, da sie keine Milch geben und kein Fleisch ansetzen -> Tiertransporte ab Tag 28 auch über die Grenzen Deutschlands hinaus oder es wird sich nicht gekümmert
- Enthornung der Kälber mit 500 Grad heißem Brennstab
- Es gibt immer noch Anbindehaltung von Kühen, 24/7 eine Wand anstarren und nie Mama sein dürfen.
- Lebensleistung von Kühen 5 Jahre statt 15 -20 Jahre -> Schlachthof; Auch schwangere Kühe werden zum Schlachthof gebracht
- Gezüchtet hohe Milchleistung -> Euterentzündungen
- Umweltbelastung: Die Milchproduktion hat einen großen CO₂-Fußabdruck wegen dem ausgeschiedenen Methan im Vergleich zu pflanzlichen Alternativen

Wenn ihr das nächste Mal Verlangen nach einem Milchprodukt habt, dann erinnert euch an die Stichpunkte. Kein Genuss und Geschmack der Welt rechtfertigt Tierleid.
Ihr habt die Wahl.





Quelle: Stand Januar 2026

Bild 1: <https://www.alpro.com/de/produkte/drinks/sojadrink-original-mit-calcium>

Bild 2: <https://www.rewe.de/shop/p/ja-milchreis-500g/2107010>

Bild 3: https://www.foodpaket.de/products/mondamin-milchreis-klassische-art-500ml?srsId=AfmBOoqEydUWogjODU9e2r_NQUQLYAleS3HKQVcTmfFlqbNB4eOQdE4Q

Bild 4: <https://de.bensoriginal.com/products/express-milchreis/bens-original-express-milchreis-klassik-220g-pouch>

Bild 5: <https://allesmuelleroderwas.de/produkte/milchreis/muller-reis-mit-kokosmilch>

Bild 6: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/gut-guenstig-kirsch-gruetze-4311501732243.jsp>

Bild 7: <https://www.zum-dorfkrug.de/produkte/Desserts/kirschgr%C3%BCtze>

Bild 8: <https://www.rewe.de/shop/p/dr-oetker-kirsch-gruetze-500g/1951866>

Bild 9: <https://www.rewe.de/shop/p/rewe-bio-apfelmark-700g/208859>

Bild 10: <https://www.rewe.de/shop/p/mondamin-griessbrei-klassische-art-89g/3703690>

Bild 11: <https://www.rewe.de/shop/p/dr-oetker-lovei-t-pflanzlicher-griessbrei-49g/8977529>

Bild 12: <https://www.bauck.de/shop/griesspudding-bio-glutenfrei-2-x-65-g>

Bild 13: <https://www.oetker-shop.de/quarkfein-zitrone/>

Bild 14: <https://www.oetker.de/produkte/p/quarkfein-vanille-geschmack>