



NestTipp 45

„Naschkatzen“

Das berühmte Nutella-Brot. Wer kennt es nicht - Nutella, die Marke für Nuss-Nougat-Creme. Ob zum Frühstück, im Crepe, im Muffin oder einfach auf Brot.

Es ist kein Geheimnis, dass Nutella und alle Abwandlungen keine gesunden Nahrungsmittel sind, dennoch hat man manchmal einfach Lust darauf.

Und leider mag ich es am liebsten auf einem Croissant. Vegane Croissants gibt es beim Bäcker im „Denns“ und im „SuperBioMarkt“, dort sogar als Möglichkeit, diese gefroren mit nach Hause zu nehmen. In Münster haben wir zudem das „Cafe Montmatre“, welches drei verschiedene Croissants, auch to go, anbietet.

Nutella enthält Magermilchpulver und ist somit nicht vegan. Doch auch hier ist es kein Problem, eine Alternative zu finden. Inzwischen gibt es Nutella auch als rein pflanzliches Produkt. „Ferrero“ selbst wirbt auf der Internetseite damit, dass die vegane Variante ein gleiches Geschmackserlebnis hat. Warum muss es dann weiterhin die tierische Variante geben? Weil es gekauft wird und auch so viele Menschen Vorurteile gegenüber einer veganen Ernährung haben. Ich sage es immer und immer wieder: Nachfrage regelt Angebot und ihr habt die Wahl!

Leider enthält Nutella auch Palmöl. Palmöl ist zwar grundsätzlich vegan. Dennoch ist es ratsam, auch diesen Konsum zu vermeiden. Über die Problematik habe ich bereits berichtet.

Heute stelle ich euch die veganen Alternativen zu Nutella bzw. Nuss-Nougat Cremes vor. Letztlich bleibt es eure Entscheidung, ob ihr eine Variante mit oder ohne Palmöl wählt. Positiv zu sehen ist, dass es auch mehrere pflanzliche Alternativen ohne Palmöl gibt.

Darüber hinaus gibt es tatsächlich auch gesündere Varianten, falls das für jemand von Interesse ist.

Wer Haselnüsse so gar nicht mag, kann auch nur eine Schokocreme genießen.

Und wer Raffaelos mag, der findet den Geschmack in der Kokos-Mandelcreme von „Naughtynuts“ wieder. Die Firma bietet übrigens neben den Cremes weitere Produkte wie z.B. Bueno an.



<https://naughtynuts.de/collections/all>

Ich packe euch alles in eine umfangreiche Bilddatei. Viel Spaß beim Naschen.



Mit Palmöl



Für unterwegs:



Ohne Palmöl



Gesünder



Alternativen ohne Haselnüsse



Ganz ohne Schoko und Haselnüsse



Zwar keine Creme, aber Schokostreusel





Quellenangaben (Stand März 2026)

- Bild 1: https://www.nutella.com/de/de/produkte/nutella-plant-based?utm_campaign=CI~75078_Ongoing-NU-60Jahre_BrandCombi_SEA&gad_source=1&gad_campaignid=22117064335&gbraid=0AAAAADt6iezs7x30LwABXCdR_mk_daRiZ&gclid=EAlaQobChMI0Knk7aKJkwMVXZmDBx1qpgyREAYASAAEgLpc_D_BwE
- Bild 2: <https://www.bionella.info/index.html>
- Bild 3: https://www.ackerherz.de/products/rapunzel-bio-samba-dark-nussmus-0-25kg?gad_source=1&gad_campaignid=21717707518&gbraid=0AAAAAo7TmaQRwkX6V1TqnOzAcMQ16Ozzc&gclid=EAlaQobChMIxJL076SJkwMVXZmDBx0KeQyYEAAYAyAAEglouvD_BwE
- Bild 4: https://www.ackerherz.de/products/rapunzel-bio-vegane-nuss-nougat-creme-0-25kg?funnel=shopping&gad_source=1&gad_campaignid=19938358538&gbraid=0AAAAo7TmaRdnvDVQ40cn2md37b1srr3h&gclid=EAlaQobChMI8eHr-qWJkwMV9KiDBx1HzwCvEAQYASABEgllK_D_BwE
- Bild 5: https://bioaufvorrat.de/bio-produkt/rapunzel-bionella-nussnougat-creme-vegan-hih-45g/?gad_source=1&gad_campaignid=21582809197&gbraid=0AAAAAC3g6CJjayJk6H6TsXfkShQbQYEDE&gclid=EAlaQobChMIy-_xJKNkwMV95eDBx1YeTnZEAQYAiABEgJZMPD_BwE
- Bild 6: https://www.shop-naturpur.de/Rapunzel-Samba-Dark-bio-45g?gad_source=1&gad_campaignid=19522273098&gbraid=0AAAAADu5iB8GkQpMDYYpip1iTZy_WIO_j&gclid=EAlaQobChMIp7Df4pKNkwMV3K6DBx2w0yptEAQYAiABEgJ13vD_BwE
- Bild 7: <https://www.amazon.de/Rigoni-Asiago-Nuss-Nougat-Aufstrich-Nocciolata-vegan/dp/B01L1299IE>
- Bild 8: <https://www.vadossi.de/shop/nudossi-ohne-palmoel-vegan-300g/>
- Bild 9: <https://www.rewe.de/shop/p/guersoy-vegane-haselnusscreme-330g/9083210>
- Bild 10: <https://www.dm.de/dmbio-vegane-duo-creme-p4066447891621.html?appPageType=productdetails&appProductId=4066447891621&setSelectedStore=D210>
- Bild 11: https://www.dm.de/dmbio-schokocreme-haselnuss-p4066447576221.html?wt_mc=shopping.google.pla.sortiment&utm_source=goo&utm_medium=pd-sho&utm_campaign=DE_goo_pd-sho_pmax-s24_sm_ao_sa&gad_source=1&gad_campaignid=21495621837&gbraid=0AAAAADjtn-yCTT10SuGQfrfcwDvuFKl-&gclid=EAlaQobChMIzcCXnaWJkwMVNouDBx2QsiQIEAQYASABEgKoHvD_BwE
- Bild 12: <https://www.valsoia.com/de/products/haselnuss-kakao-aufstrich-400g/>
- Bild 13: <https://www.haselherz.de/products/bio-nuss-nougat-creme-vegan>
- Bild 14: <https://www.rewe.de/shop/p/brinkers-la-vida-vegan-bio-schokolade->



[270g/3006805](#)

Bild 15: <https://www.rewe.de/shop/p/brinkers-la-vida-vegan-bio-zartbitter-270g/3006807>

Bild 16: <https://www.andenkraft.de/products/choco-loco-yacon-cashew-creme>

Bild 17: <https://www.lotusbiscoff.com/de-de/produkte/lotus-biscoff-brotaufstrich-cremig>

Bild 18: <https://naughtynuts.de/products/happy-coconut-creme>

Bild 19: https://www.amazon.de/Ruijter-Hagelslag-Zartbitter-Schokoladenstreusel-390g/dp/B094DDX74H/ref=sr_1_11?dib=eyJ2IjoiMSJ9.-nUBYW0y9d9bxNAnRuX3x-0Xn3nur0CL-3C0KkU7ebjjGGsgW3Ful9voiEblUITyK0FIMqEuOjDCp90FHkyutIPoi0NGQbKWlqwA-u-4HyZ9KgqwFGSL08VfwFg7KyIT_ZIKO6xiFH98WCMENcFi54J_6Gs89ZRIallsJ4bdni6TJsxnkGv8-zQEhrlT8o8k0-0rDeHXpvjzwc6mVWl_vggong5eV4Ef2neCeHcE-GILNNVKb_ujP823D3HCh_WCTvsgD8471trzp649ETG3vqL8WxNM7R13jQLFHUyVyOk.1BXimUOJx9irWxnwcjnfTfZ6pxnp7st0xx-lkB0VJ88&dib_tag=se&keywords=schokostreusel+de+ruijter&qid=1772733843&sr=8-11