



VEGAN BUNT & GESUND

50 leckere Rezepte
für den Alltag



SOFIA KONSTANTINIDOU

VEGAN, BUNT UND GESUND

Exklusives Probe-Rezept aus meinem ersten
Kochbuch für dich ♡♡



ISS HAPPY

WILLKOMMEN IN DER ISS HAPPY FAMILY ♡♡

Ich freue mich riesig, dass du hier mit dabei bist und mehr über eine gesunde vegane Ernährung erfahren möchtest. Mein Ziel ist es dich auf deinem Weg in ein gesundes und erfülltes Leben zu begleiten und dich dabei zu unterstützen eine vollwertige pflanzliche Ernährung ganz einfach in deinen Alltag zu integrieren.

Bei Iss Happy erwarten dich leckere alltagstaugliche Rezepte aus vollwertigen Zutaten. Vegan essen muss weder langweilig, noch super aufwendig oder teuer sein. Ich stelle dir unkomplizierte Mahlzeiten vor, die dich satt machen und mit denen du auch deine Familie und Freunde überzeugen kannst.

Du wirst sehen, vegan zu essen ist kein Verzicht, sondern ein großer Gewinn!

Bist du bereit für eine leckere Entdeckungsreise?
Dann bist du bei Iss Happy genau richtig!

WER SCHREIBT HIER?



Ich bin Sofia und vor einigen Jahren konnte ich mir nicht vorstellen mich vegan zu ernähren. Dieser Gedanke kam mir so extrem vor. In meiner griechischen Familie gehörten Fleisch, Fisch & Co. zu einer „richtigen“ Mahlzeit dazu. Schon als Jugendliche hatte ich tief im Inneren immer das Gefühl kein Tierleid verursachen zu wollen und wollte Vegetarierin werden. Aber damals fehlten mir die Unterstützung der

Familie, das nötige Wissen und der Willen es wirklich durchzuziehen. Bis ich irgendwann das Bewusstsein für das Thema verlor und mir keine Gedanken über meine Ernährungsgewohnheiten mehr machte.

Mit Anfang 20 habe ich dann ein paar Leute kennengelernt, die sich vegetarisch und vegan ernähren und war so inspiriert von ihrer Willenskraft. Verschiedene Begegnungen und Impulse haben mich dann auf meinen Weg gebracht. Erst wurde ich vegetarisch und nach einem längeren Prozess dann endlich vegan. Und so abgedroschen es auch klingt, es hat so viel in meinem Leben zum Positiven verändert.

Ich habe Iss Happy gestartet, um Menschen zu helfen, denen es so geht wie mir früher. Die sich eine bessere Ernährung und ein gesünderes Leben wünschen, aber nicht wissen, wie sie das umsetzen sollen. Ich möchte für diese Menschen die Unterstützung sein, die ich mir früher so sehr gewünscht hätte.

Ich freue mich also, wenn ich dich auf deinem Weg begleiten, inspirieren und unterstützen darf!

Willkommen in der Iss Happy Family ♡♡



CREMIGE PILZ-„RAHM“-SOBE AUF WARMER HIRSE

Dieses cremige Gericht ist die pure Befriedigung. Ich bin mir sicher, dass du damit auch Familie und Freunde überzeugen kannst, die sich nicht vegan ernähren. Es ist aber nicht nur super lecker, sondern auch gesund. Hirse ist glutenfrei und das perfekte Getreide für empfindliche Mägen. Außerdem liefert sie essentielle Aminosäuren, Eisen, Zink und B-Vitamine und ist eine tolle pflanzliche Eiweißquelle.

glutenfrei - sojafrei möglich



ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN | PORTIONEN: 4

Zutaten

Für die Hirse:

**1 Tasse Hirse
2 Tassen Wasser
Prise Salz oder ½ TL Gemüsebrühe**

Für die Pilz-“Rahm“-Soße:

**1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
500 g Champignons
3-4 EL Hefeflocken (*gern auch mehr*)
2-3 EL Tamari (weizenfreie) Sojasauce
alternativ Salz nach Geschmack
2 EL Speisestärke zum Binden,
gf möglich
1-1,5 l Gemüsebrühe
Prise Pfeffer, Paprika und weitere
Gewürze nach Wahl**

Anleitung

1. Die Hirsekörner vor dem Kochen mit heißem Wasser waschen.
2. Anschließend in der doppelten Menge (Salz-)Wasser 5 Minuten kochen.
3. Zum Schluss 30 Minuten quellen lassen.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Schluck Wasser oder Gemüsebrühe in einer Pfanne glasig dünsten.
5. In Scheiben geschnittene Pilze dazugeben und 10 bis 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren mit braten.
6. Mit Tamari Sojasauce salzen bzw. für die sojafreie Version mit Salz würzen und Hefeflocken dazugeben und einige Minuten einkochen lassen.
7. Speisestärke in der Gemüsebrühe anrühren und zu den Pilzen geben.
8. Bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis eine rahmähnliche Konsistenz entsteht.
9. Die Soße zum Schluss mit Pfeffer, Paprika und weiteren Gewürzen nach Wahl abschmecken und mit der Hirse anrichten.

LUST AUF MEHR?

Wenn dir dieses Rezept gefällt, wirst du auch die restlichen 49 Rezepte aus meinem veganen Kochbuch [Vegan, bunt und gesund](#) lieben.

Sie sind alle

- gesund und vollwertig
- zuckerfrei und ohne Auszugsmehle
- glutenfrei
- überwiegend fettarm und sojafrei möglich

Hast du Lust auf noch mehr leckere, einfache und gesunde Rezeptinspirationen?

Dann hol dir [Vegan, bunt und gesund](#) jetzt als E-Book für dein Smartphone, Tablet oder Notebook zum überall mit Hinnehmen!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

HIER GEHT'S ZUM BUCH 



IMPRESSUM

Sofia Konstantinidou
Inspiration box LLP
11871 Horseshoe Way - Suite 1103
Richmond, BC V7A 5H5, Kanada
(Registered Office)



ISS HAPPY