

# VEGAN ZUM MITNEHMEN

*50 köstliche gesunde Mahlzeiten  
& Snacks für unterwegs (und zuhause)*

- SCHNELL & EINFACH  
ZUBEREITET
- BEQUEM TRANSPORTIERT
- PERFEKT ZUM  
VORKOCHEN



**SOFIA KONSTANTINIDOU**

# VEGAN ZUM MITNEHMEN

*50 köstliche gesunde Mahlzeiten  
& Snacks für unterwegs (und zuhause)*

LESEPROBE



ISS HAPPY

## Inhalt

Sofia Konstantinidou

## Gestaltung und Fotografie

Sofia Konstantinidou

Jose Flores

Credits Kreis-Grafik: [renata.s](https://renata.s)

2. Auflage - 2021

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 - 2021 Sofia Konstantinidou

[www.isshappy.de](https://www.isshappy.de)

Dieses E-Book ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung freigegeben und darf nicht weiterverkauft oder weitergegeben werden. Wenn du das E-Book gerade liest und nicht gekauft hast, dann hab viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte, aber sei bitte so fair und verteile es nicht weiter, um die Arbeit an dem Buch wertzuschätzen.

Dieses Buch darf ohne die ausdrückliche Zustimmung der Autorin weder in Teilen, Auszügen oder komplett in jeglicher Form reproduziert werden.

Ich bin auf Nachfrage gerne bereit, Auszüge zur Verteilung unter Kennzeichnung des Ursprunges freizugeben.

Schick mir dazu bitte eine E-Mail an

[sofia@isshappy.de](mailto:sofia@isshappy.de)





## WER SCHREIBT HIER EIGENTLICH?

Mein Name ist Sofia, seit Ende 2013 ernähre ich mich rein pflanzlich und bin als zertifizierte Vegane Ernährungsberaterin tätig. Seit 2016 betreibe ich [Iss Happy](#) - einen der erfolgreichsten veganen Blogs Deutschlands, der sich rund um den Umstieg auf eine gesunde vegane Ernährung dreht. Durch meine Beiträge, Beratungen und meinen Onlinekurs [Vegan werden leicht gemacht](#) habe ich bereits tausende Menschen erfolgreich bei ihrer Umstellung auf vollwertig vegan unterstützt. Mein erstes Kochbuch [Vegan, bunt und gesund](#) wurde ebenfalls tausende Male heruntergeladen.

*Jedoch war ich nicht immer so vegan unterwegs wie heute...*

Ich stamme nämlich aus einer typisch griechischen Familie, bei der früher dreimal täglich Fleisch und weitere Tierprodukte auf den Tisch kamen. Bis etwa Mitte zwanzig habe ich meine Ernährungsgewohnheiten nie hinterfragt. Durch einige Impulse aus meinem Umfeld wurde ich zunächst aus ethischen Gründen Vegetarierin, stellte nach einigen Jahren auf vegan und nach intensiver Recherche zu den gesundheitlichen Aspekten schließlich auf vollwertig pflanzlich um.

*Die Ernährungsumstellung auf vegan hat in meinem Leben viele positive Veränderungen ins Rollen gebracht.*

Unter anderem habe ich mich zu einem viel bewussteren Menschen entwickelt, dem seine Umwelt am Herzen liegt, der sich endlich so richtig wohl in seinem Körper fühlt und mit leichten Schultern durchs Leben geht - weil ich nun entsprechend meiner tiefsten Werte von Mitgefühl lebe und esse!

Solche positiven Veränderungen wünsche ich mir auch für meine Mitmenschen und deshalb habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Unterstützung für andere zu sein, die ich mir bei meiner Ernährungsumstellung gewünscht hätte. Denn auch ich habe damals nicht auf Anhieb alles optimal umgesetzt und kenne die typischen Herausforderungen beim Vegan-Umstieg sehr gut aus eigener Erfahrung, z.B. die Problematik mit dem Auswärtsessen. Deshalb weiß ich auch, dass wir uns das Leben oftmals selbst schwer machen.

*Dabei kann vegan werden (und leben) so einfach sein und super viel Spaß machen!*

Ich hoffe, dass ich diese Botschaft auch durch [„Vegan zum Mitnehmen“](#) erfolgreich rüberbringen und auch dich mit meiner Begeisterung für die gesunde Pflanzenküche anstecken kann.





# Haupt- gerichte





SOJAFREI MÖGLICH  
GLUTENFREI MÖGLICH

# GESUNDE INSTANT-NUDELSUPPE IM GLAS

Instant-Nudelsuppe ist die perfekte schnelle Mahlzeit für unterwegs. Aber weil abgepackte Suppensnacks meist so gut wie gar nicht nahrhaft sind, dafür aber voller unerwünschter Inhaltsstoffe wie viel Salz, Fett, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe stecken, machen wir Instant-Suppe einfach selbst. Diese Suppe „to go“ aus dem Schraubglas ist in wenigen Minuten zuhause vorbereitet - alles was du vor Ort zum „Fertigstellen“ benötigst, ist heißes Wasser zum Aufgießen.



## Zutaten

1 TL Currypaste + 1 EL Sojasoße  
(glutenfrei möglich), alternativ 1 TL  
Gemüsebrühe  
1 Handvoll dünne Reismudeln (ca. 30 g)  
2 Handvoll Gemüse,  
z.B. Frühlingszwiebeln, Karotte, Spinat,  
Brokkoli  
30 g Pilze (frisch oder getrocknet)  
30 g TK-Erbesen  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer  
10 g Petersilie  
10 g frische Sprossen

## Anleitung

1. Ein verschließbares Schraubglas mit mindestens 500 ml Volumen (alternativ einen Thermobehälter) nehmen und zuerst Suppengewürz nach Wahl hineingeben.
2. Als nächstes dünne Reismudeln und klein geschnittenes Gemüse nach Wahl dazugeben.
3. Mit restlichen Zutaten nach Wahl auffüllen, Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen (kann maximal 3 Tage im Voraus vorbereitet werden).
4. Vor dem Verzehr mit heißem Wasser auffüllen und etwa 3 Minuten (je nach verwendeter Nudelsorte) ziehen lassen. Umrühren, etwas abkühlen lassen und genießen.

## Tipps

Ich präsentiere dir hier nur eine von vielen Möglichkeiten, gerne kannst du dieses Rezept nach Lust und Laune abwandeln und unendlich viele Variationen mit deinen Lieblingszutaten zaubern! Als Orientierung kannst du dich dabei von der folgenden Suppen-Formel inspirieren lassen:

- Suppengewürz, z.B. Gemüsebrühe, Currypaste, Misopaste, Sojasoße, Chilisauce
- Nudeln, z.B. dünne Reismudeln (Vermicelli) oder Glasnudeln, Rohkostnudeln aus Zucchini oder Möhren, vorgekochte Nudeln nach Wahl (Ramen, Soba, italienische Pasta)
- Gemüse, z.B. Möhren, Zucchini, Paprika, Brokkoli, grünes Blattgemüse und Pilze
- Sattmacher, z.B. Tofu, TK Erbsen und Mais
- Extras, z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, frische Kräuter und Sprossen



# Lust auf mehr?

Jetzt ist endlich Schluss mit dem Grübeln darüber, was du mittags auf der Arbeit oder unterwegs Leckeres und Gesundes essen könntest!

Unterwegs vegan & vollwertig genießen kann so einfach sein und eine Menge Spaß machen!

Überzeuge dich selbst und hol dir jetzt mein E-Book [„Vegan zum Mitnehmen“](#) mit 50 köstlichen gesunden Rezepten für Mahlzeiten für unterwegs (und zuhause)!

Alle Rezepte sind:

- gesund & vollwertig
- frei von Haushaltszucker & Auszugsmehlen
- glutenfrei, sojafrei & ölfrei möglich
- schnell & einfach zubereitet
- leicht zu transportieren
- perfekt zum Vorkochen



*Viel Spaß beim Ausprobieren und frohes Schlemmen!*



## ISS HAPPY

## IMPRESSUM

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