

KonfettE-Book

7 Zero-Bullshit-Rezepte
für eine bewusste Ernährung



100 %
zuckerfrei
glutenfrei
vegan





Hey Konfetti-Kid!

Schön, dass du dich für mein Konfetti-E-Book entschieden hast. Sieht ganz danach aus, als hättest du genauso viel Bock auf eine bewusste Ernährung wie ich. Und das komplett ohne Bullshit und Schnickschnack – also ohne alle Zutaten, die dir und deinem Körper nicht guttun.

7 unglaublich leckere Rezepte warten darauf, dass du den Kochlöffel schwingst oder auch einfach nur den Mixer anschmeißt und dich von der veganen Küche in ihrer bunten Vielfalt überzeugen lässt.

Hinter jeder Farbe verbirgt sich ein gesundes Ruckzuck-Rezept: Von flotten Flocken über heftig deftige Gerichte bis hin zu leichten Side Dishes und hipem Fitness-Food sind alle Mahlzeiten glutenfrei und ballaststoffreich, bestehen aus natürlichen Zutaten und verzichten bewusst auf vegane Ersatzprodukte, Zucker, Zuckeralternativen und Süßstoffe.

Ob rot, grün, blau, gelb, weiß, orange oder braun – die Pflanzenwelt versorgt dich mit allen Farben des Konfettiregens und einer beachtlichen Fülle an Nährstoffen. Da ist gute Laune vorprogrammiert.

Ich bin übrigens Yasemin, zertifizierte Ernährungsberaterin, leidenschaftliche Konfetti-Köchin, wortgewandte Food Bloggerin und endlich auch stolze E-Book-Autorin. Wenn du mehr von mir sehen, lesen und hören möchtest, folg mir gerne auf Instagram ([konfetti.kueche](#)), abonniere meinen Newsletter oder komm zu mir in die Ernährungsberatung. Ich freu mich drauf!

Tutti Konfetti? Dann kann's ja losgehen!

Süße Grüße

Yasemin

Inhalt

- 7  **Feuerrotes**
Tomaten-Relish
- 8  **Grasgrünes**
Gute-Laune-Dressing
- 11  **Himmelblauer**
High-Protein-Shake
- 12  **Sonnengelbe**
Guten-Morgen-Flocken
- 15  **Cremeweißes**
Sahnesößchen ohne Sahne
- 16  **Knallorangener**
Karotten-Hummus
- 19  **Schokobraune**
Nuss-Nougat-Muffins

IMPRESSUM

Herausgeber

KONFETTI KÜCHE Foodblog ♦ vegan. bunt. gesund.
www.konfetti-kueche.de

Autorin (Text und Bilder)

Yasemin Wüstenhagen

Gestaltung

Nizar Smailagic

Bildnachweis

Alle Bildrechte liegen bei KONFETTI KÜCHE Foodblog

Disclaimer

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, alle Rechte, auch die der Übersetzungen, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Buchs oder Teilen daraus vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung – mit Ausnahme der in den §§ 53–54 UrhG aufgeführten Sonderfälle – reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Feuerrotes Tomaten-Relish

Feuer frei für meine unwiderstehlich aromatische Tomatensoße: Ob warm oder kalt, als Brotaufstrich, Gemüse-Dip oder ganz klassisch zu Pasta – das fruchtige Tomaten-Relish schärft Essen und Sinne für feine Selfmade-Soßen.



15 Minuten



30 Minuten



1 Portion



BRAUCHST DU!

- 500 g Cocktailtomaten (schmecken aromatischer)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL roter Balsamico
- 20 Blätter Basilikum
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
Rosmarin, Oregano, Paprika edelsüß
- **Konfetti: geröstete Pinienkerne**

MACHST DU!

- 1 Eine Ofenform mit Olivenöl einstreichen.
- 2 Die Cocktailtomaten halbieren. Knoblauchzehen, Zwiebel und Chilischote kleinschneiden.
- 3 Alles mit Gewürzen, Öl und Essig vermengen, in die Ofenform geben und 30 min bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.
- 4 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei niedriger Temperatur rösten.
- 5 Das Relish servieren, mit Pinienkern-Konfetti toppen und füttern.

HAST DU MORGEN NOCH WAS VON!

Den Rest des noch heißen (!) Relishs in ein Einmachglas füllen und bis zu 3 Monate im Kühlschrank aufbewahren.

Grasgrünes

Gute-Laune-Dressing

Grüner wird's nicht: Mein grasgrünes Gute-Laune-Dressing enthält Kräuter en masse, die sich nach persönlichem Geschmack austauschen lassen und hebt jede Salatvariation auf ein neues Level – in Bezug auf Geschmack und Nährstoffgehalt.



10 Minuten



2 Portionen



BRAUCHST DU!

- 3 Stängel Basilikum (Blätter + Stiele)
- 3 Stängel Petersilie (Blätter + Stiele)
- 1 Stängel Dill (Blätter + Stiel)
- 1 Handvoll Spinat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Cashews
- 3 EL Hefeflocken
- ½ Zitrone
- 1 EL Reisessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- **Konfetti: Sprossen**

MACHST DU!

- 1 Zitrone auspressen. Grünzeug waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen.
- 2 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mixen bis ein cremiges Dressing entsteht. Wer es flüssiger mag fügt noch ein wenig Wasser hinzu.
- 3 Eine beliebige Menge des Dressings über den Salat geben und unterheben. Mit Sprossen-Konfetti toppen und füttern.

HAST DU MORGEN NOCH WAS VON!

Den Rest des Dressings in eine Glasflasche füllen und bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.





Himmelblauer High-Protein-Shake

Heute blaumachen? Aber bitte himmelblau! Mein High-Protein-Shake mit blauer Spirulina, Seidentofu und veganem Vanille-Protein-Pulver bietet richtig gutes Futter für die Muskeln. Mit einem ausgewogenen Aminosäureprofil und einer dezenten Süße ohne synthetische Süßstoffe macht er natürlich stark.



5 Minuten



1 Portion



BRAUCHST DU!

- 100 g Seidentofu
- 30 g veganes Vanille-Protein-Pulver
- 250 ml Wasser
- 1 EL Mandelmus
- 1 Banane
- 100 g Ananas
- 2 EL Hanfsamen
- 1 TL Spirulinapulver
- **Konfetti: Hanfsamen**

MACHST DU!

- 1 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mixen bis ein cremiger Shake entsteht. Je nach Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
- 2 Den Shake in ein Glas geben, mit Hanf-Konfetti toppen und zischen.

Sonnengelbe

Guten-Morgen-Flocken

Jetzt wird's tropisch: Mein wohlbekömmliches Über-Nacht-Müsli mit Mango, Maracuja und Kokos strahlt gelb wie die Sonne bringt karibischen Flair an den Frühstückstisch. Übrigens machen sich die cremigen Oats im Bircher-Müsli-Style auch prächtig als Dessert.



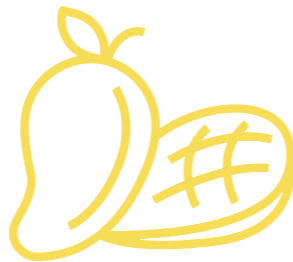
5 Minuten



4 Stunden



2 Portionen



BRAUCHST DU!

- 2 EL grobe Haferflocken
- 2 EL Haferkleie
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Hanfsamen
- 150 ml Kokoswasser
- 3 EL Kokosjoghurt
- 1 Mango
- 2 Maracujas
- **Konfetti: Kokosraspeln, Mangowürfel**

MACHST DU!

- 1 Mango schälen und kleinschneiden, am besten würfeln. Fruchtfleisch und Kerne der Maracujas mit $\frac{2}{3}$ der Mango in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren. Den Rest der Mango beiseitestellen.
- 2 Die trockenen Zutaten für das Müsli vermengen. Joghurt und Kokoswasser hinzugeben und glatt rührend.
- 3 Müsli schichten: Mit den Mangowürfeln beginnen, Müslimischung oben drauf geben und mit dem Mango-Maracuja-Püree abschließen. Das fertige Müsli mindestens 4 h, am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 4 Overnight Oats mit Mango- und Kokos-Konfetti toppen und futtern.





Cremeweißes Sahnesößchen ohne Sahne

● **Eine vegane Sahnesoße** ohne lange Vorbereitungszeiten, die absolut authentisch schmeckt? Mit Mandelmus und Hefeflocken kein Problem. Die cremig-käsige Soße passt perfekt zu Pastagerichten und Risottos. Besonders lecker: Pilzragout im cremeweissen Soßen-Traum.



15 Minuten



2 Portionen



BRAUCHST DU!

Für die Soße:

- 3 EL Mandelmus
- ½ EL Senf
- 150 ml Wasser
- 3 EL Hefeflocken
- ½ Zitrone
- 3 Stängel Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauchpulver

• Konfetti: Petersilie

Für das Pilzragout:

- 200 g Nudeln
- 250 g Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel

MACHST DU!

- 1 Für die Soße Zitrone auspressen und Petersilie kleinhacken. Mandelmus mit Wasser und Gewürzen glattrühren und erwärmen.
- 2 Kurz bevor die Soße vom Herd genommen wird, Hefeflocken, Petersilie und Zitronensaft unterrühren. So wird verhindert, dass durch die Hitze zu viele wertvolle Vitamine verloren gehen.
- 3 Für das Pilzragout Zwiebel, Knoblauch und Pilze kleinschneiden und in Olivenöl scharf anbraten. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
- 4 Das Pilzragout in die Soße geben und mit Pasta servieren. Petersilien-Konfetti nicht vergessen. Und füttern.

Knallorangener Karotten-Hummus

Orange, orientalisch und ganz ohne Schnickschnack:

Hummus ist ein absoluter Klassiker und aus einer ausgewogenen Ernährung nicht wegzudenken. Mit Karotte aufgepeppt wertet der ballaststoffreiche Dip Ofengemüse, Bowls und Brote nicht nur geschmacklich auf.



15 Minuten



2 Portionen



BRAUCHST DU!

- 1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht)
- ½ Glas weiße Bohnen (110 g Abtropfgewicht)
- 200 g Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tahin
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- 50 ml Wasser
- Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver
- **Konfetti: geröstete Kichererbsen**

MACHST DU!

- 1 Kichererbsen und Bohnen abgießen. Knoblauchzehen schälen. Karotten waschen. Zitrone auspressen.
- 2 2 EL der Kichererbsen beiseite stellen, mit etwas Öl und Paprikapulver vermengen und im Ofen für etwa 10 min bei 180°C Ober-/Unterhitze backen.
- 3 Die restlichen Zutaten in einen Food Processor geben und mixen bis ein cremiger Hummus entsteht.
- 4 Mit Karotten- und Kichererbsen-Konfetti toppen und füttern.

HAST DU MORGEN NOCH WAS VON!

Nicht alles geschafft? Im Kühlschrank hält sich der knallige Hummus bis zu 5 Tage.



Schokobraune Nuss-Nougat-Muffins

Schöne Schokolade: Meine Nuss-Nougat-Muffins ohne Zucker, Gluten und tierische Produkte sind Futter für die Seele und die Nerven und machen gesunde Nasch-Träume wahr. Süß, fluffig, nährstoffreich und absolut gelingsicher überzeugen die Schoko-Haselnuss-Küchlein selbst harte Nüsse.



30 Min



45 Min



6 Muffins



BRAUCHST DU!

- 10 Datteln
- 1 Cup Hafermehl
- 1 Cup gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Messerspitze Vanillepulver
- 1 Leinei (1 EL geschrotete Leinsamen + 3 EL heißes Wasser)
- ⅓ Cup geschmolzenes Kokosöl
- ⅓ Cup Haselnussmus
- ⅓ Cup Kokoswasser
- 1 EL Apfelessig
- 80 g Schokolade mit 100 % Kakaogehalt
- **Konfetti: gehackte Haselnüsse**

MACHST DU!

- 1 Das Leinei vorbereiten und beiseite stellen. Dafür 1 EL Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser vermischen.
- 2 Die Datteln entsteinen und in heißem Wasser einweichen.
- 3 Währenddessen die trockenen Zutaten für den Teig vermengen und in einer separaten Schüssel die Flüssigkeiten mischen.
- 4 Das Einweichwasser der Datteln fast komplett abschütten, nur etwa 3 – 4 EL zurückbehalten. Die Datteln im Restwasser mit einem Kartoffelstampfer zu Brei zerdrücken. Den Dattelbrei unter die flüssigen Zutaten mischen.
- 5 Mehlmischung und Leinei zur flüssigen Mischung geben und mit einem Löffel vorsichtig zu einem homogenen Teig verrühren.
- 6 Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 7 Den Teig in Muffinförmchen geben. In der Mitte der Muffins ein Stück Schokolade (etwa 5 g) verstecken.
- 8 Die Muffins backen und vollständig auskühlen lassen.
- 9 Die restliche Schokolade (etwa 50 g) über dem Wasserbad schmelzen, Muffins eintauchen und mit Haselnuss-Konfetti toppen. Sobald die Schokolade fest geworden ist, futtern!



[konfetti.kueche](#)



info@konfetti-kueche.de



www.konfetti-kueche.de