

GREENPEACE

20 VEGAN RECEPTEN

door @lisagoesvegan





OVER LISA

Auteur, spreker en content creator Lisa Stel, beter bekend als 'Lisa goes Vegan', zet zich dagelijks in om plantaardig eten toegankelijker en aantrekkelijker te maken voor een groter publiek. Voor de dieren, de aarde en haar gezondheid besloot ze het roer om te gooien en te minderen met het eten van dierlijke producten. Dat beviel zo goed dat ze nu al ruim 10 jaar plantaardig eet. Met haar TEDx talk, kookboeken en groot online platform zet ze plantaardig eten op de kaart in Nederland. Ze deelt met ons 20 vegan recepten die in de afgelopen jaren een groot succes bleken. Want, (vaker) plantaardig eten is makkelijk, leuker en lekkerder dat je denkt!



[Lisagoesvegan.com](https://lisagoesvegan.com)



@[lisagoesvegan](https://www.instagram.com/lisagoesvegan)



@[lisagoesvegan](https://www.tiktok.com/@lisagoesvegan)



OVER GREENPEACE

Greenpeace al sinds 1971 een onafhankelijke en internationale milieuorganisatie. We zetten ons 365 dagen per jaar in voor een groene en duurzame wereld. Met lef en overtuigingskracht, in 55 landen en miljoenen supporters. Dankzij de steun van mensen zoals jij zorgen we dat overheden krachtiger en sneller optreden tegen de verwoestende gevolgen van klimaatverandering.

Om vrij en integer de klimaatcrisis te lijf te kunnen gaan, nemen we geen cent aan van bedrijven en overheden. Heb jij al eens overwogen om onze kwetsbare planeet te steunen? Voel u niet verplicht, maar met uw gift kunnen we onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek doen, druk zetten op de politiek en vreedzaam actievoeren. Maak het verschil en doneer [via deze link](https://www.greenpeace.org/donate).



[greenpeace.org](https://www.greenpeace.org)



[@greenpeacenl](https://www.instagram.com/greenpeacenl)



[@greenpeacenl](https://www.tiktok.com/@greenpeacenl)

INGREDIËNTEN

ca. 6 pannenkoekjes

300 ml (ongezoete) plantaardige melk

150 gram bloem

Rasp van 1 citroen

1 el chiazaad

1 tl bakpoeder

2 el plantaardige boter/olie, om in te bakken

Topping

1 el ahornsiroop

200 gram (bevroren) bramen



CITROEN-CHIA PANNENKOEKEN

BEREIDING

1. Meng de bloem, het bakpoeder en de citroenrasp in een bak.
2. Voeg beetje bij beetje de plantaardige melk toe en blijf met een garde zachtjes roeren totdat alle klontjes eruit zijn. Voeg het chiazaad op het laatste moment toe en laat even een paar minuten staan zodat het beslag wat indikt.
3. Verhit de olie of boter in een koekenpan op middelhoog vuur en schep met een soeplepel het beslag in de pan. Bak de pannenkoek ongeveer 3 minuten of totdat er luchtbelletjes ontstaan. Draai voorzichtig om en bak nog 3 minuten aan de andere kant.
4. Doe hetzelfde met de rest van het beslag. Maak een torentje van de pannenkoeken en garneer met bramen, ahornsiroop en andere toppings die je lekker vindt!

INGREDIËNTEN

🍴 2 porties

- 120 gram havervlokken
- 200 ml amandel- of rijstmelk
- 2 sinaasappels
- 2 vijgen
- 1 tl vanillepoeder



SINAASAPPEL BIRCHER MUESLI met vijg

BEREIDING

1. Maak dit ontbijtje de avond van tevoren, zodat 's ochtends alle smaken goed zijn ingetrokken.
2. Meng de havervlokken, amandelmelk, vanillepoeder, rasp en sap van 1 sinaasappel in een kom.
3. Zet de kom afgedekt in de koelkast. Laat de Bircher muesli een nachtje weken zodat alles indikt. Verdeel 's ochtends de Bircher muesli in 2 porties.
4. Pel de andere sinaasappel en snijd in stukjes. Snijd 1 vijg in dunne plakjes en plak ze aan de binnenkant van 2 glazen potjes.
5. Vul de potjes met Bircher muesli en top af met de stukjes sinaasappel en vijg.

Variatietip: vervang de vijg door geraspte appel, stukjes peer, kaneel en rozijnen voor een 'appeltaart'-variant.

INGREDIËNTEN

 4 porties

handje gedroogde abrikozen

2 kleine wortels

120 gram havermout

250 ml plantaardige melk

handje rozijnen

3 el ahornsiroop

1 el kaneel of koekkruiden

snufje zout



CARROTCAKE BAKED OATMEAL met abrikozen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de abrikozen in kleine stukjes. Was en rasp de wortels. Meng alle ingrediënten goed in een grote kom.
3. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Verdeel het mengsel erover, druk het goed aan.
4. Zet de schaal 15 minuten in de oven, totdat de bovenkant goudbruin wordt.
5. Serveer de cake warm of koud.

Tip: Ook ideaal om in te vriezen en mee te nemen als snack.

INGREDIËNTEN

 2 porties

750 gram vastkokende
aardappels
150 gram taggia olijven
2 bosuitjes
sap en rasp van 1 citroen
2 el olijfolie
1 el azijn
1 el mosterd
Kruiden:
1 el gedroogde dragon
1 bosje verse peterselie
1 bosje bieslook
peper en zout
3 el vegan mayo



AARDAPPELSALADE met dragon

BEREIDING

1. Was en borstel de aardappels goed schoon, je hoeft ze dan niet te schillen.
2. Kook de aardappels 8 minuten in ruim water met snufje zout. Giet het water af en laat de aardappels goed afkoelen.
3. Maak intussen de dressing van olijfolie, dragon, mayo, mosterd, peper en zout.
4. Snijd de afgekoelde aardappels in flinke blokjes.
5. Schep de olijven door de dressing en knip de bosuitjes en verse peterselie erover. Besprenkel de salade met citroensap voor een frisse smaak.

INGREDIËNTEN

 4 personen

2 zoete aardappelen
300 gram boerenkool
200 gram spruitjes
1 grote rode ui
30 gram pecannoten
1 blikje kikkererwten (400 gr)
1 blok vegan fetakaas
2 el komijnzaad
6 el olijfolie
2 el gerookte paprikapoeder
Snuf zout
1 sinaasappel
1 granaatappel
200 gram kalamata olijven

Dressing:

2 el olijfolie
4 eetlepels tahin
½ bosje verse tijm
Rasp van sinaasappel
Sap van 1 sinaasappel
2 el ahornsiroop
Peper en zout



BOERENKOOLSALADE

met geroosterde spruitjes, zoete
aardappel & pecannoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden (en doe de grillstand aan).
2. Maak de spruitjes schoon en snijd grote spruitjes eventueel doormidden. Maak de zoete aardappel schoon en snijd in kleine stukjes. Snijd de rode ui in grove partjes en verdeel alles over een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Besprenkel met genoeg olijfolie en grof zeezout en schuif in de oven voor ca. 25 minuten, totdat alles bruin is geworden.

Boerenkoolsalade

met geroosterde spruitjes, zoete aardappel & pecannoten

4. Laat de kikkererwten goed uitlekken en doe ze in een grote kom.
Besprenkel met olijfolie, gerookte paprikapoeder, komijnzaad en een snuf zout.
5. Verdeel over een bakplaat, gooi de pecannoten erbij en schuif ze onder in de oven (bij de spruitjes) en bak voor 15 minuten.
6. Voor de dressing meng je alle ingrediënten bij elkaar totdat je een gewenste structuur hebt. Gebruik alleen de blaadjes van de tijm (niet de takjes). Mix goed en voeg naar smaak meer zout toe.
7. Doe de boerenkool in een grote saladebak en voeg 2 el olijfolie en een snuf zout toe.
8. Masseer de boerenkool met je handen minimaal 3 minuten zodat het wat zachter wordt.
9. Voeg de geroosterde spruitjes, zoete aardappel, rode ui en kikkererwten bij de boerenkool.
10. Snijd de vegan feta in kleine stukjes. Vervolgens voeg je de stukjes, samen met de kalamata olijven, granaatappelpitjes en de sinaasappel tahin dressing toe.
11. Meng alles samen en serveer in een mooie kom. Enjoy!



INGREDIËNTEN

 4 porties

200 gram ongebrande notenmix

1 el ahornsiroop

1 el sesamzaadjes

1 tl cayennepeper

1 el pompoenpitten

1 tl currypoeder

1 tl kaneel

1 tl zout

½ tl paprikapoeder



SWEET & SPICY CURRYNOTEN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng alle ingrediënten in een kom en hussel goed door.
3. Schep het mengsel op een bakplaat en rooster in ongeveer 10 minuten goudbruin. Let op dat het niet te hard gaat.
4. Laat goed afkoelen zodat ze lekker knapperig worden en serveer ze in een leuk schaalkje.

INGREDIËNTEN

🍴 4 bagels

Vegan zalm

2 wortels

1 el sojasaus

1 el olijfolie

2 tl liquid smoke*

1 tl rijst- of appelazijn

30 ml water

Bagels

4 bagels

1 pakje vegan cream cheese,
van bijv. Philadelphia

2 el kappertjes

1 rode ui

1 bosje verse dille



BAGELS MET VEGAN ZALM

creamcheese & kappertjes

BEREIDING

1. Verwijder de schil van de wortels en gebruik een dunschiller om lange, brede wortellinten te maken.
2. Laat wat water koken, blancheer de wortellinten 2 minuten en schep ze daarna weer uit de pan. Spoel ze af met koud water en dep ze goed droog met wat keukenpapier.
3. Meng alle ingrediënten voor de vegan zalm in een kom of vrieszakje. Voeg de wortellinten toe en meng alles goed. Zorg ervoor dat de wortels de marinade goed kunnen opnemen.

*Online of in de toko verkrijgbaar. Je hebt maar weinig nodig, dus je doet er lang mee.

Bagels met vegan zalm

met creamcheese & kappertjes

4. Dek de kom of sluit het zakje af en laat alles minstens 4 uur marineren voor het beste resultaat.
5. Snijd de bagels open en toast ze. Besmeer ze met een laag vegan creamcheese en beleg ze met de vegan zalm. Garneer de bagels met kappertjes, gesneden rode ui en verse dille.

INGREDIËNTEN

🍴 2 broodjes

1 blok tofu (375 gram)
½ bosje verse bieslook
4 el vegan mayonaisse
1 tl grove mosterd
1 tl kerriepoeder
1 tl kurkuma
handje verse spinazie
mespuntje (zwart) zout*
2 broodjes

*Zwart zout oftewel kala
namak is te koop bij de toko of
online.



BROODJE VEGAN EIERSALADE

BEREIDING

1. Laat de tofu goed uitlekken en verkruimel die met je handen.
2. Snijd de bieslook fijn. Meng de tofu met alle ingrediënten in een bak. Roer alles goed door en breng het op smaak met zwarte peper en (zwart) zout.
3. Beleg een broodje met een beetje spinazie, de eiersalade en wat extra bieslook.
4. Bewaar de salade in de koelkast (tot max drie dagen houdbaar).

INGREDIËNTEN

🍴 4 enchilada's

1 pak tofu (375 gram)
1 ui
1 tl kurkuma
1 tl paprikapoeder
1 blikje geconcentreerde
tomatenpuree
scheutje sojasaus
4 romatomen
1 blik zwarte bonen
1 blikje mais
1 blik tomatenpassata à 500
gram
4 (mais)tortilla's
1 pakje geraspte vegan kaas
1 avocado
1 bosje verse koriander
Optioneel: pittige salsa



ENCHILADA'S met tofuscramble & vegan kaas

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Als je een grillstand hebt, zet die dan ook aan.
2. Laat de tofu goed uitlekken. Snijd de ui in grove ringen en verkruimel de tofu.
3. Verwarm wat olie in een koekenpan. Bak de ui en tofu 3 minuten.
4. Voeg daarna de kurkuma, paprikapoeder, tomatenpuree en sojasaus toe. Roer goed en bak alles ongeveer 5-7 minuten totdat de scramble een mooie goudbruine kleur krijgt.
5. Snijd de tomaten in blokjes en spoel de zwarte bonen en mais af. Voeg dit allemaal bij de tofu scramble.

Enchilada's

met tofuscrumble & vegan kaas

5. Schenk de tomatenpassata over de bodem van een ovenschaal, maar houd een beetje over.
6. Vul de tortilla's met het tofumengsel, de mais en de bonen. Vouw de tortilla's aan alle kanten dicht en leg ze in de ovenschaal.
7. Giet de rest van de tomatenpassata erover; strooi de vegan kaas er daarna over. Zet de schaal 10 minuten in de oven, zodat de bovenkant mooi smelt.
8. Serveer de enchilada's warm en garneer ze met plakjes avocado, koriander en eventueel extra salsa.



INGREDIËNTEN

 4 personen

300 gram risotto rijst
500 gram paddenstoelenmix
3 takjes tijm
Sap en rasp van 1 citroen
2 sjalotjes
2 knoflookteentjes
4 el plantaardige roomboter
1 bosje bieslook
750 ml groentebouillon
3 el zonnebloempitten
vegan parmezaan (bijv.
Gondino) of edelgistvlokken



ROMIGE RISOTTO met paddenstoelen, knoflook & tijm

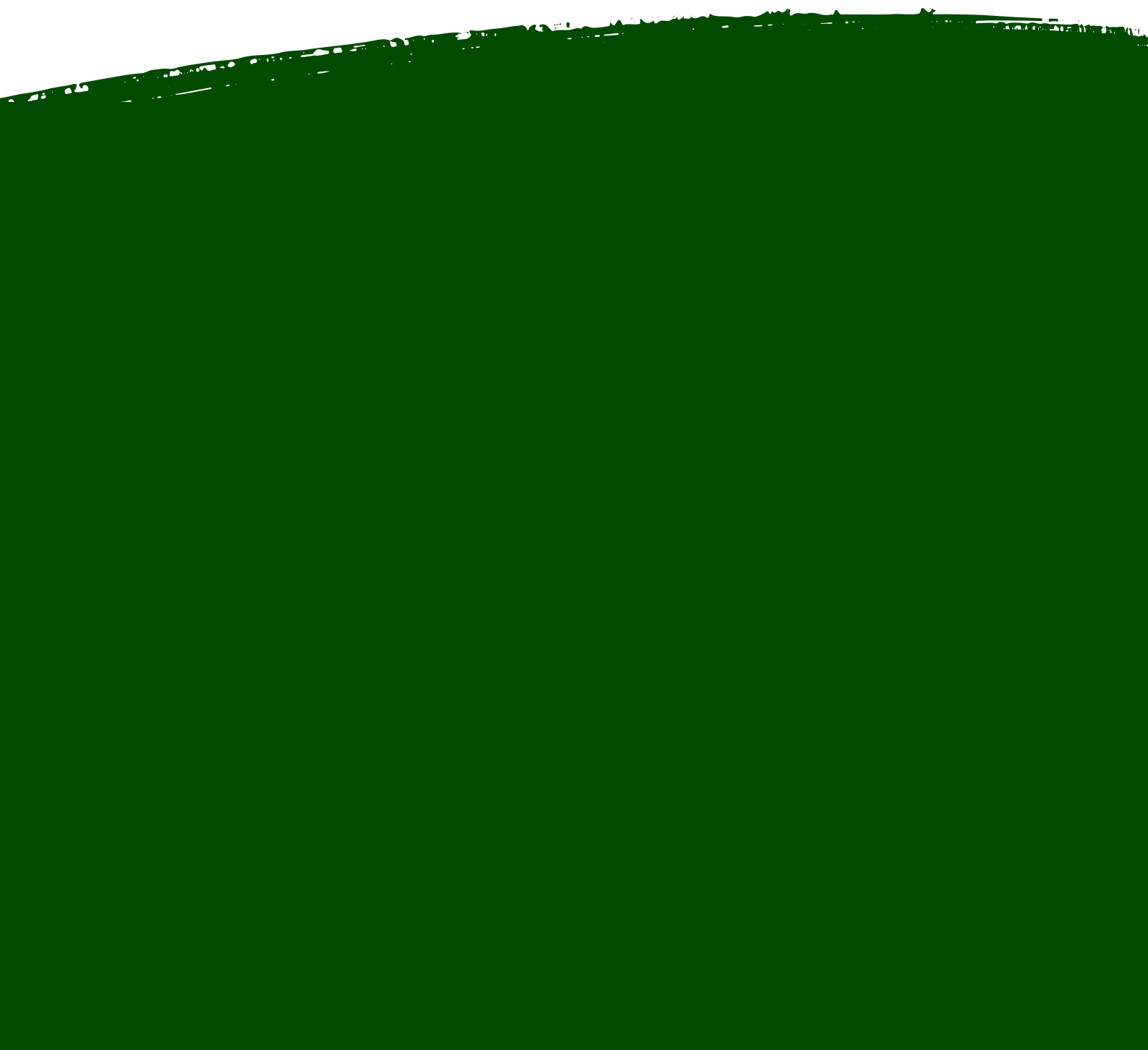
BEREIDING

1. Snijd de sjalotjes en knoflookteentjes fijn. Rits de blaadjes van de tijm en snijd de bieslook fijn.
2. Verhit wat olie in een diepe pan en fruit hier het sjalotje en de knoflook in. Voeg de paddenstoelen toe en roerbak goed totdat de paddenstoelen goudbruin en zacht worden.
3. Voeg vervolgens de rijst toe en meng totdat de rijst glazig wordt. Vanaf dat moment is de rijst klaar om vocht op te nemen. Voeg telkens beetje bij beetje een scheut groentebouillon toe. Blijf het geheel roeren totdat de rijst gaar is (ongeveer 20-25 minuten).
4. Blus evt. af met een scheutje witte wijn en blijf goed roeren totdat de witte wijn helemaal absorbeerd is. Breng eventueel op smaak met peper en snufje zout.

Romige risotto

met paddenstoelen, knoflook & tijm

5. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan (blijf erbij!) Schep de romige risotto in een bord. Snijd een blokje koude plantaardige boter af, en verdeel over de risotto zodat het smelt.
6. Garneer de risotto met geroosterde zonnebloempitten, gehakte bieslook, citroenrasp en sap en een scheutje goede olijfolie. En niet te vergeten, rasp wat vegan parmezaan of edelgistsvlokken eroverheen.



INGREDIËNTEN

🍴 4 personen

300 gram zilvervliesrijst
stuk gember, 1 bij 1 cm
1 grote ui
3 knoflookteentjes
1 rood pepertje
1 tl kurkuma
2 el garam masala
(kruidenmengsel)
1 blikje kokosmelk (400 ml)
1 blokje groentebouillon
4 el pindakaas
400 gram kikkererwten
1 broccoli
handje koriander
1 limoen
handje geroosterde pinda's



PITTIGE PINDACURRY

met broccoli, kikkererwten & limoen

BEREIDING

1. Snijd de gember, ui en knoflook in kleine stukjes. Verwijder de zaadjes en snijd de rode peper heel fijn.
2. Verwarm wat olie op middelhoog vuur in een grote soeppan en bak de ui in een paar minuten glazig. Voeg gember, knoflook, gesneden pepertje, kurkuma en garam masala toe, en roer een minuut. Laat de geuren goed vrijkomen.
3. Doe de kokosmelk, bouillonblokje en pindakaas erbij en roer alles goed door.
4. Spoel de kikkererwten af en snijd de broccoli in roosjes. Voeg ze beiden toe aan de curry en laat die 10 minuten op laag vuur koken. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Pittige pindacurry

met broccoli, kikkererwten & limoen

5. Snijd de gember, ui en knoflook in kleine stukjes. Verwijder de zaadjes en snijd de rode peper heel fijn.
6. Verwarm wat olie op middelhoog vuur in een grote soeppan en bak de ui in een paar minuten glazig. Voeg gember, knoflook, gesneden pepertje, kurkuma en garam masala toe, en roer een minuut. Laat de geuren goed vrijkomen.
7. Doe de kokosmelk, bouillonblokje en pindakaas erbij en roer alles goed door.
8. Spoel de kikkererwten af en snijd de broccoli in roosjes. Voeg ze beiden toe aan de curry en laat die 10 minuten op laag vuur koken. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
9. Kook ondertussen rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
10. Serveer de curry met de rijst, gesneden koriander, geroosterde pinda's en limoensap.



INGREDIËNTEN

🍴 2 broodjes

300 gram oesterzwammen

1 ui

2 tl shoarmakruiden

scheutje sojasaus

2 pitabroodjes

1 komkommer

1 handje dille

1 handje munt

4 el vegan mayonaise

1 knoflookteentje

2 handen veldsla



PITA'S met oesterzwamshoarma

BEREIDING

1. Snijd of scheur de oesterzwammen in reepjes en snijd de ui in ringen.
2. Verwarm wat olie in een koekenpan en bak de ui in 3 minuten glazig. Voeg de oesterzwamreepjes toe en bak alles nog een paar minuten op middelhoog vuur.
3. Voeg de shoarmakruiden, sojasaus en wat zwarte peper toe en bak alles dan nog 5 minuten op laag vuur.
4. Rooster de pitabroodjes in de broodrooster of bak ze af in de oven.
5. Snijd de komkommer in blokjes en hak de munt en dille fijn, maar houd die van elkaar gescheiden.
6. Maak de knoflookmayonaise door de vegan mayonaise aan te lengen met 1 el water. Pers de knoflook en voeg die samen met de gesneden dille toe aan de mayo. Roer goed door.
7. Vul de broodjes met gebakken ui, oesterzwamshoarma, veldsla, komkommerblokjes, gesneden munt en knoflookmayonaise.

INGREDIËNTEN

 4 porties

6 tomaten
4 paprika's
4 bleekselderij stengels
3 aubergines
10 taggia olijven
50 gram kappertjes
2 grote rode uien
3 tenen knoflook
2 handjes rozijnen
4 el rode wijnazijn
1 el olijfolie
2 handen basilicum
2 el zonnebloempitten



SICILIAANSE CAPONATA

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de aubergines in kleine blokjes, de uien in flinke ringen en pers de knoflook. Verwijder eventuele draden van de bleekselderij en snijd in kleine stukjes.
3. Bak alle groenten met wat olijfolie ongeveer 10 minuten in een grote koekenpan.
4. Pak een grote ovenschaal en schep de gebakken groenten erin. Snijd de tomaten en paprika's fijn en doe die er ook bij.
5. Voeg vervolgens de kappertjes, rozijnen, olijven en azijn toe. Schep goed om en laat minstens 30 minuten in de oven stoven totdat alles gaar en zacht is. Check tussendoor de groenten en voeg zo nodig wat water toe.
6. Haal de caponata uit de oven en serveer in diepe borden. Garneer met zonnebloempitten en verse basilicumblaadjes.

INGREDIËNTEN

🍴 2-3 personen

2 bosuitjes
1 paprika
150 gram zilvervliesrijst
100 gram ongezouten
cashewnoten
1 verpakking plantaardige
kipstukjes
200 gram sugar snaps
2 handen spinazie
1 tl kurkuma
2 el kerriepoeder
1 tl paprikapoeder
1 blik kokosmelk (400 ml)
handje rozijnen
Optioneel: limoensap



VEGAN KIP-KERRIESCHOTEL

BEREIDING

1. Snijd de bosuitjes in ringen en de paprika in grove stukken. B
2. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin en zet ze apart.
4. Verhit wat olie in een koekenpan en voeg de plantaardige kipstukjes toe. Bak ze samen met de sugarsnaps, paprika, kurkuma-, kerrie- en paprika- poeder in 4 minuten goudbruin.
5. Voeg daarna de kokosmelk toe en zet het vuur lager. Laat alles nog 10-15 minuten zachtjes pruttelen, zodat de saus kan indikken.
6. Voeg de rozijnen en de spinazie op het laatst toe en laat ze nog even mee verwarmen.
7. Pak een diep bord, serveer de kerrieschotel met rijst. Garneer met de geroosterde cashewnoten, gesneden bosui en eventueel wat limoensap.

INGREDIËNTEN

🍴 5 taartjes

6 (rode) uien

2 knoflookteentjes

3 hele takjes rozemarijn

1 pakje vegan bladerdeeg (10 plakjes)

1 bosje verse tijm

1 handje walnoten



GEKARAMELLISEERDE UIENTAARTJES met walnoten

BEREIDING

1. Snijd de uien en knoflook in grove stukken.
2. Verwarm wat olie in een koekenpan en bak de ui en knoflook met 3 rozemarijntakjes ongeveer 10 minuten op laag vuur, zodat ze karamelliseren.
Your paragraph text
Haal ze van het vuur en zet ze apart.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden. Heb je een grillstand? Zet die dan ook aan.
4. Haal het pakje bladerdeeg uit de vriezer en laat de plakjes ontdooien op een bakpapiertje. Snijd bij 5 plakjes bladerdeeg een kleiner vierkant uit het midden van de bladerdeegvierkantjes. Leg die op de 5 ongesneden bladerdeegvierkantjes, zodat je een soort fotolijstje creëert.
5. Vul het binnenste gedeelte van die fotolijstjes met het uienmengsel en besmeer de randjes met olijfolie.
6. Schuif ze in de oven en laat ze in 10 minuten goudbruin kleuren. Garneer ze met goede olijfolie, verse tijm en verkruimelde walnoten.

INGREDIËNTEN

ca. 12 koekjes

- 1 pot kikkererwten (320 gram)
- 2 el amandelpasta
- 2 el havermout
- 10 dadels, ontpit
- 60 gram pure vegan chocolade
- 3 el cacaopoeder
- 1 el bakpoeder
- snufje zout



DOUBLE CHOCOLATE CHIP COOKIES

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Giet de kikkererwten af en dep ze goed droog. Doe ze samen met de amandelpasta, ontpitte dadels, havermout, het bakpoeder en snufje zout in de keukenmachine en laat draaien totdat je een glad mengsel hebt.
3. Snijd de chocolade in kleine stukjes. Voeg de fijngehakte chocolade stukjes toe aan het deeg.
4. Verdeel het deeg in tweeën. Voeg nu bij de helft van het deeg het cacaopoeder toe voor de double chocolate variant. Mix goed totdat het beslag een chocoladebruine kleur heeft gekregen.
5. Maak je handen vochtig en vorm nu 12 koekjes van de twee soorten deeg. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze in 15 minuten goudbruin.
6. Laat helemaal afkoelen zodat ze knapperig worden. Je kunt ze ongeveer een week in een koektrommel bewaren.

INGREDIËNTEN

🍴 ca. 8 stukjes

1 blikje gecondenseerde
kokosmelk

240 gram pure (>70%)
chocolade

1 el (geurloze) kokosolie

10 pecannoten



VEGAN CHOCOLADE-PECAN FUDGE

BEREIDING

1. Bekleed een bakvorm van 15 x 20 centimeter met bakpapier.
2. Snijd de chocolade in kleine stukken. Verwarm op laag vuur in een steelpannetje de gecondenseerde kokosmelk, kokosolie en de chocolade stukjes en blijf goed roeren zodat alles goed gesmolten en gemengd is. Blijf roeren totdat er een plakkerige structuur ontstaat.
3. Hak de pecannoten grof en voeg toe aan het mengsel.
4. Giet nu het chocolademengsel in je bakvorm en maak het mooi glad aan de bovenkant met een pannenlikker.
5. Zet het minimaal 3 uur in de koelkast zodat de fudge goed hard wordt. Snijd de fudge daarna in blokjes.

INGREDIËNTEN

🍴 ca. 8 stukjes

20 medjool dadels, ontpit
4 perziken
300 ml plantaardige melk
50 ml water
1 tl baksoda
1 tl (appel)azijn
Rasp van 1 citroen
120 gram plantaardige boter
100 gram suiker
200 gram (volkoren)meel
1 tl bakpoeder
1 tl kaneel



DADELCAKE MET PERZIK

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor 180 graden. Klop de boter en suiker tot een romig geheel.
2. Mix de dadels, plantaardige melk, water, geraspte citroenschil en vanille in een foodprocessor tot een glad mengsel.
3. Pak een grote bak en mix het dadelmengsel met het boter-suiker mengsel. Voeg hier het bloem/meel, bakpoeder, snuf zout en kaneel aan toe. Mix het beslag met een garde.
4. Bekleed een cakevorm met bakpapier en vul de vorm voor de helft van het beslag.
5. Meng in een glaasje de azijn met de baking soda, het zal schuimen! Voeg dit toe aan het beslag (zorgt voor luchtigheid).
6. Snijd 2 perziken in plakjes en verdeel over het beslag.
7. Giet de rest van het beslag in de bakvorm en verdeel de bovenkant met de rest van de perzik plakjes.
8. Bak voor ca. 40 min in de oven (de binnenkant hoort nog lekker smeug te zijn). Laat goed afkoelen voordat je hem aansnijdt.

INGREDIËNTEN

ca. 10 stukjes

250 gram plantaardige boter,
koud

300 gram bloem

150 gram (riet)suiker

Rasp van 2 citroenen

mespuntje vanille of vanille

aroma

snufje zout

2 el plantaardige melk



BOTERKOEK met citroen

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 175 graden.
2. Pak een kom en zeef de bloem. Rasp de citroenen.
3. Voeg de bloem, vanille, snuf zout, suiker en geraspte citroen aan de kom toe.
Meng goed.
4. Snijd de koude boter in kleine blokjes. Voeg die aan de kom toe en kneed met je handen tot een samenhangend deeg.
5. Leg het deeg 15 min. even in de koelkast om te rusten.
6. Verdeel wat bakpapier in een bakvorm (ca. 20 cm) en verdeel het boterdeeg over de bodem. Strijk glad en gebruik een vork om streepjes in het deeg te maken?
7. Gebruik een kwastje en bestrijk het deeg met de plantaardige melk (wordt de koek mooi bruin van).
8. Schuif voor 25 tot 30 minuten de oven in. Als je het wat knapperiger wil, kan ie het iets langer.
9. Laat goed afkoelen en snijd in vierkantjes of in taartpunten.

Tip: Ook heerlijk met amandelschaafsel, speculaaskruiden of geraspte gember.

INGREDIËNTEN

 6 personen

500 gram (bevroren) rood fruit
naar keuze

100 gram havermout

5 el plantaardige boter,
vloeibaar

4 el ahornsiroop

2 handjes hazelnoten

Rasp van 1 citroen

snuf zout

1 beker vegan (chocolade-)ijs



EASY CRUMBLE

met rood fruit, hazelnoten & ijs

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verdeel het (bevroren) fruit over de bodem van een middelgrote ovenschaal (20 x 30 cm).
3. Hak de hazelnoten fijn. Meng met je handen alle ingrediënten, behalve het ijs en het fruit, goed in een kom.
4. Verdeel de crumble over het rode fruit en zet de schaal in de oven, 20 minuten of totdat de crumble goudbruin kleurt.
5. Serveer de warme crumble in een kommetje met een schepje vegan (chocolade-)ijs naar keuze.

