

**EASY**  
LEKKERE, MAKKELIJKE, ITALIAANSE RECEPTEN  
**VEGAN**  
*feelgood*



**EASY**  
LEKKERE, MAKKELIJKE, ITALIAANSE RECEPTEN  
**VEGAN**  
*feelgood*

**KOSM • S**  
Utrecht/Antwerpen



VOORWOORD 6  
SANNE'S BIG 5 8  
BASISRECEPTEN 22

**ONTBIJT 32**

**LUNCH 52**

**ANTIPASTI 68**

**DINER 82**

**DESSERT 106**

**TREATS 126**

**DRINKS 146**

ONE DAY A WEEK 160  
DANK JULLIE WEL 170  
REGISTER 172



# VOORWOORD

Toen ik in 2016 begon met Living the Green Life, had ik niet kunnen voorspellen wat er in vier jaar tijd allemaal zou gebeuren. Ik was destijds volop op Instagram met @beautyblends bezig en besloot de veelgevraagde recepten bij de beelden te delen. Nu, vier jaar later, mag ik met trots zeggen dat ons eerste boek de Vegan Award 2018 gewonnen heeft voor Beste Kookboek, Easy Vegan 2 vorig jaar met veel liefde en enthousiasme ontvangen is en nu Easy Vegan Feelgood voor me ligt. Living the Green Life is uitgegroeid tot een volwassen platform waar een hele groep mensen dagelijks met toewijding, liefde en vlijt aan werkt. We doen dat om jou, onze lieve volger, de lekkerste en meest laagdrempelige recepten te bieden, vergezeld van een inspirerende vegan lifestyle.

De wereld verandert supersnel en het kan je niet ontgaan zijn dat veganisme inmiddels gemeengoed is; (bijna) niemand kijkt meer raar op als je zegt dat je veganist bent. Nou, geloof me, dat was toen ik begon met plantaardig eten wel anders. En onlangs zelfs nog even in Italië, toen we er waren om dit boek te maken. De ober van een klassieke trattoria zei bij mijn opmerking dat ik veganist was: 'Are you sure?' Ik heb er hartelijk om moeten lachen, de man zelf ook en binnen no time stond er een heerlijk plantaardig, Italiaans menu voor me. Het ultieme bewijs dat zelfs in landen waar ei, boter en melk de boven-toon voeren, er niemand van opkijkt als je dat niet meer eet. Veganisme wordt meer en meer geaccepteerd, breder en toegankelijker. En laat dat nu net aansluiten bij mijn missie: iedereen minimaal één keer per week vegan.

Net als velen ben ik al heel lang op zoek naar een manier om me lekker in mijn lijf te voelen en om blij te zijn met wie ik ben. Begrijp me niet verkeerd: ik word nergens gelukkiger van dan van eten, dus de kern is en blijft genieten van lekker eten en de recepten die daarbij horen. Máár, zoals ik al zei, ik ben ook op zoek geweest naar een lifestyle die mij blij maakt. Ik denk dat ik mijn pijlers heb gevonden, mijn eigen persoonlijke 'Big 5' voor mijn feelgood life. Die heb ik geprobeerd samen te vatten in dit boek, gekoppeld aan onwijs veel overheerlijke recepten, zodat jij je eigen feelgood life verder kunt uitbouwen. Niets is immers lekkerder dan je goed voelen door goed te doen, goed te zorgen en goed te leven.

Veel plezier en vergeet niet je ervaringen met ons te delen via #myfeelgoodlife of @livingthegreenlife.

Sanne



## SANNE'S BIG 5

Bij feelgood denk ik aan de dagen waar ik de fijnste herinneringen aan heb. Vaak denk ik dan aan Italië – aan Toscane om precies te zijn. Hier voel ik me al van kinds af aan op mijn allergelukkigst. De mensen, de natuur, de cultuur, het weer... Alles aan Italië maakt me blij. Wakker worden, de lekkerste koffie drinken, een rondje hardlopen om energie te krijgen, in vorm te blijven en gewoon een van de mooiste stukjes wereld aan me voorbij te laten gaan, nog meer koffie, om vervolgens na een douche buiten uitgebreid te gaan ontbijten. Lekker naar de markt om tassen vol met heerlijke ingrediënten te halen, van verse pasta's tot bergen groente en fruit. En dan doen waar mijn grootste liefde ligt: koken. Heel veel koken. Vervolgens iedereen opbellen en aan vrienden en familie vragen om heerlijk uitgebreid te komen lunchen. Lange tafels in de tuin, vol met eten en dan nieuwe herinneringen maken met elkaar. Tijd samen is zo waardevol. Daarna al mijn gasten laten afruimen (ik zei het, hè: feelgood) en een momentje voor mijzelf nemen, zodat ik in de namiddag nog lekker een boekje kan lezen of een behandeling in de spa kan ondergaan. Ultiem genot. Ik sluit de dag af met een glimlach als ik denk aan alle nieuwe, mooie feelgood-herinneringen die ik heb gemaakt.

Dit is de basis waaruit mijn 'Big 5' is ontstaan, en ik denk dat de pijlers voor iedereen vertrouwd voelen. Ze hebben een bepaalde samenhang waardoor de ene de ander sterker maakt. Het leiden van een FIT leven, waardoor BEAUTY van binnen en van buiten betekenis krijgt, waardoor tijd met FAMILY & FRIENDS onlosmakelijk met een fijn sociaal leven verbonden wordt, wat zorgt voor SELF LOVE in de vorm van innerlijke groei, waardoor jouw plek op aarde en in het grotere geheel meer inbedding krijgt, en EASY LIVING zodat de andere vier pijlers optimaal ingevuld kunnen worden. Deze 'Big 5' past helemaal in een vegan feelgood life waarbij je lekker in je vel zit, voldoende energie hebt en je gelukkig voelt én waarmee het leven makkelijker, rijker en leuker wordt. Veganisme is zoveel meer dan alleen eten. Een vegan feelgood lifestyle is fijn opstaan en niet meer naar bed willen omdat je je zo goed voelt. Het gaat niet om groots met de hoofdletter G, geluk zit voor mij juist in de kleine dingen.



**FIT. WAT EEN UITDAGING. ZEKER MET AL DAT LEKKERE ETEN DAT ER IS IN DE WERELD. ZOALS JE WEET, IS ETEN MIJN HOBBY. DUS ERNAAST FIT BLIJVEN IS WEL EEN MUST. OM DIE REDEN HEBBEN WIJ, HET TEAM VAN LIVING THE GREEN LIFE (LTGL), EEN HELE REEKS RECEPTEN GEMAAKT DIE JE LIFESTYLE MAKKELIJKER MAKEN EN JE OP WEG HELPEN WANNEER JE MEER AANDACHT WILT GEVEN AAN FIT ZIJN. VOOR MIJ IS HET ALTIJD ZOEKEN NAAR DE BALANS, MAAR VAAK ZIJN KLEINE DINGEN EENVOUDIG TE VERVANGEN WAARDOOR EEN GERECHT INEENS SUPER-DUPER-GEZOND WORDT.**

Echte fitgirls/guys gebruiken vaak supplementen die je na een krachttraining kunnen helpen herstellen. Ikzelf ben geen fitgirl, ik zit het liefst met een reep chocolade (sorry, ik zal eerlijk zijn: het hele vegan schap uit de supermarkt aan chocolade) op de bank, maar ook ik heb in de zomerperiode een bikini-aspiratie. Met regelmatig yoga, krachttraining en hardlopen lukt het me mijn hoofd leeg te maken en mezelf lekker te voelen. Recepten die je herkent aan bovenstaand logo helpen je op weg, inspireren je als je een of vijf keer per week wilt sporten en bevatten meestal eiwitrijke producten en soms een knipoog naar wat je beter kunt laten staan.

Plantaardige eiwitten worden weleens incompleet of onvolwaardig genoemd, omdat de meeste niet alle acht essentiële aminozuren bevatten. Dat klopt inderdaad, maar gelukkig eten we niet de hele dag alleen maar broccoli of kikkererwten. Eet je gevarieerd dan is het niet moeilijk om deze aminozuren binnen te krijgen. Dat kan verspreid over de dag; niet alles hoeft tegelijkertijd op je bordje te liggen.

#### **Feelgood-fitlijstje**

Hennepzaad  
Quinoa  
Groenten  
Bonen en peulvruchten  
Temphe  
Noten  
Zaden en pitten  
Spirulina  
Edelgistvlokken

#### **Supplementen**

Sport je nu echt heel veel en denk je dat je nog wel wat extra's kunt gebruiken? Probeer dan eens een plantaardig proteïnevoeder. Dat is een eiwitshake gemaakt van bijvoorbeeld hennep, bruine rijst of erwten. De smaak is vaak even wennen, dus meng hem met bijvoorbeeld amandelmelk en banaan voor een aangename zoete smaak.

► Wil je alle FIT-recepten van dit boek bij elkaar zien om zo je perfecte FIT-dag samen te stellen? Kijk op pagina 161.





HET IS INMIDDELS WELBEKEND: JE BENT WAT JE EET. EN IK KAN MET MIJN EIGEN VERHAAL ECHT ZEGGEN DAT DIT KLOPT. VOORDAT IK PLANTAARDIG GING ETEN, HAD IK LAST VAN VEEL KWAALTJES, ZOALS LOOPNEUZEN, EEN ONRUSTIGE HUID (VOORAL IN MIJN GEZICHT) EN WEINIG ENERGIE. TOEN DE DOKTER ME VOORSTELDE OM TWEE WEKEN GEEN DIERLIJKE PRODUCTEN MEER TE ETEN EN DRINKEN, OM TE KIJKEN OF DIT ZOU HELPEN, WAREN DAT DE EERSTE TWEE WEKEN VAN MIJN PLANTBASED LIFESTYLE. ALLES AAN MIJ KNAPTE OP; IK HAD GEEN LOOPNEUS MEER, MIJN HUID WERD RUSTIG EN IK KREEG BAKKEN MET ENERGIE. VOOR WIE HET ZICH AFVRAAGT: DIT WAS HET MOMENT DAT IK @BEAUTYBLENDS STARTTE OP INSTAGRAM. BEAUTY HEEFT VOOR MIJ TWEE KANTEN: BEAUTY VANBINNEN (INNERLIJKE GROEI EN ENERGIE) EN BEAUTY VANBUITEN (STALEND DE BUITENWERELD IN). VOEDING HEEFT HIER BIJ MIJ EEN HELE STERKE INVLOED OP GEHAD EN NOG STEEDS.

Recepten met dit logo helpen je op weg om innerlijke en uiterlijke beauty te realiseren. Veel ingrediënten zorgen ervoor dat je een stralende huid krijgt en je nog blijer wordt als je in de spiegel kijkt.

Een goedgevuld keukenkastje is niet alleen handig wanneer je eten aan het maken bent. Met een groot deel van deze producten vul je heel makkelijk alle potjes in je badkamer. Shampoo, een goede crème, een lekker masker en ja, zelfs tandpasta maak je zelf.

#### Feelgood-beautylijstje

Amandelmeel  
Bruine suiker  
Etherische olie  
Havermoutvlokken  
Kokosmelk  
Kokosolie  
Olijfolie  
Rozenwater  
Vloeibare zeep (neutraal)  
Zeezout  
Zuiveringszout

#### Tandpasta

2 el kokosolie  
2 el zuiveringszout  
2 druppeltjes pepermuntolie  
  
Doe de kokosolie in een glazen kom en zet die in een bak warm water. Zodra de kokosolie gesmolten is, voeg je het zuiveringszout en de pepermuntolie toe. Roer door en laat afkoelen.

#### Shampoo

60 ml kokosmelk  
80 ml vloeibare zeep (neutraal)  
1 el olijfolie  
20 ml citroenolie  
  
Doe alle ingrediënten in een lege shampoofles. Draai vervolgens de dop erop en schud goed.

► Wil je alle BEAUTY-recepten van dit boek bij elkaar zien om zo je perfecte BEAUTY-dag samen te stellen? Kijk op pagina 163.



MENSEN DIE INNIG CONTACT HEBBEN MET HUN NAASTE VRIENDEN EN FAMILIE HEBBEN EEN LANGER EN GE-  
LUKKIGER LEVEN, ZO STELLEN VEEL BOEKEN DIE DE HEILIGE GRAAL VAN HET LEVEN PROBEREN TE ACHTER-  
HALEN. EN WE WETEN EIGENLIJK WEL DAT DIT WAAR IS. WANT IEDEREEN WORDT BLIJ VAN TIJD SPENDEREN  
MET VRIENDEN EN FAMILIE, VERHALEN UITWISSELEN, ELKAAR EEN BEETJE STANGEN (IK STANG DAN VOORAL  
DE REST) EN LEKKER KOKEN EN LACHEN. ALS JE HIER ECHT NIET BLIJ VAN WORDT, LEES DAN NIET VERDER  
EN BEZOEK JE HUISARTS (GRAPJE...). IK DENK DAN AAN ITALIAANSE AVONDEN MET LANGE TAFELS EN GROTE  
PANNEN VOL ETEN, GENIETEN MET ELKAAR EN NIET HOEVEN NA TE DENKEN WAT JE EET EN HOEVEEL JE WEL  
OF NIET KUNT ETEN. VEEL LACHEN EN SOMS OOK HUILEN, ZORGEN VOOR ELKAAR, JE VERBONDEN VOELEN  
MET DE MENSEN OM JE HEEN EN JE GELIEFD VOELEN DOOR DE MENSEN DIE VOOR JOU BELANGRIJK ZIJN.  
OF JE DIT NU THUIS IN DE KEUKEN DOET, IN EEN RESTAURANT, EEN BAR OF CLUB OF TIJDENS HET BOWLEN:  
DIT ZIJN FEELGOOD-GENIETMOMENTJES OM DANKBAAR VOOR TE ZIJN.

Recepten met dit logo kun je ongegeneerd op tafel neerzetten en iedereen zal er blij van wor-  
den. Gewoon omdat ze heerlijk met een groep mensen gegeten kunnen worden; als ontbijt,  
lunch, borrel of diner: this is the vegan feelgood way!

- ▶ Wil je alle FAMILY & FRIENDS-recepten van dit boek bij elkaar zien om zo je perfecte FAMILY & FRIENDS-dag samen te stellen? Kijk op pagina 165.







KEN JE DAT GEVOEL: ZIN OM HELEMAAL ALLEEN TE ZIJN? LEKKER JE EIGEN DINGEN DOEN? DINGEN DIE JE RIJKER MAKEN? BLIJER? DIE JE UITDAGEN? MINSTENS EEN KEER PER WEEK HEB IK ZO'N MOMENTJE. EEN MOMENTJE VAN SELF LOVE. EN DAT MOMENTJE KAN OP ZOVEEL VERSCHILLENDE MANIEREN TOT UITING KOMEN; VAN HEERLIJKE GENIETRECEPTEN DIE EEN LACH OP JE GEZICHT TOVEREN EN WAARBIJ JE GEWOON NIET HOEFT NA TE DENKEN OVER CALORIEËN, SUIKERS OF KOOLHYDRATEN, TOT HET JEZELF TRAKTEREN OP EEN SPABEHANDELING OF EEN LEKKERE LANGE WANDELING BUITEN. VOOR MIJ GAAT HET OM MEZELF VRIJ VOELEN EN OOK LETTERLIJK VRIJ ZIJN. IK HEB REDELIJK VEEL ZELFSPOT EN MENSEN DIE DICHT BIJ ME STAAN WETEN DAN OOK DAT ZE ZICHZELF NIET TE SERIEUS MOETEN NEMEN. EN ZELFS MET THEMA'S WAAROVER ECHT VEEL TE DOEN IS, HELPT ME DIT OM TE RELATIVEREN. TIJD VOOR MEZELF HELPT ME OOK VERDER NA TE DENKEN OVER DINGEN EN SOMS LAAT DIT ME WORSTELN MET MIJN GEVOELEN OVER STANDPUNTEN WAARMEE VEGANISME ZICH VERBINDT: EEN BETERE WERELD VOOR JOU EN MIJ. MAKKELIJK IS HET NIET, MAAR IEDEREEN WEET DAT ER IETS MOET GEBEUREN. VANUIT LIEFDE VOOR DE WERELD EN VANUIT LIEFDE VOOR JEZELF.

Recepten met dit logo zijn er om jezelf eens lekker een knuffel te geven en jezelf te verwennen met heerlijke gerechten. Voel je zen, voel je lekker, voel je blij met jezelf.

► Wil je alle SELF LOVE-recepten van dit boek bij elkaar zien om zo je perfecte SELF LOVE-dag samen te stellen? Kijk op pagina 167.



MET EASY LIVING IS HET EIGENLIJK ALLEMAAL BEGONNEN. HET EERSTE BOEK EASY VEGAN WAS EEN BUNDELING VAN RECEPTEN DIE MAKKELIJK EN SNEL TE BEREIDEN ZIJN. JE KUNT ZE VAAK OOK GOED VOORBEREIDEN EN ZIJN DUS IDEAAL VOOR IEDEREEN MET EEN DRUKKE WEEKINDELING. BOVENDIEN HEB IK ONTDEKT DAT EASY LIVING ERVOOR ZORGT DAT IK VAN MIJN ANDERE VIER PIJLERS EXTRA KAN GENIETEN. IEDEREEN HEEFT HET ALTIJD DRUK, BIJNA IEDEREEN HEEFT EEN BAAN, WELLICHT KINDEREN, EEN ACTIEF SOCIAAL LEVEN EN WAARSCHIJNLIJK TOCH DE WENS NIET ALTIJD BUITEN DE DEUR TE ETEN. ER ZIJN TALLOZE OPLOSSINGEN OM MEER EASY TE KOKEN. DENK MAAR AAN ALLE INSPIRATIE DIE WIJ MET VEEL LIEFDE VOOR JE MAKEN (BOEKEN, MAGAZINE, PLATFORM), MAAR OOK AAN RESTAURANTS, AFHALEN, MAALTIJDBOXEN EN THUISBEZORGDE BOODSCHAPPEN. AL DEZE BRONNEN HELPEN JE OM MAKKELIJKER TE LEVEN EN MEER TIJD EN RUIMTE OVER TE HOUDEN VOOR ANDERE DINGEN. IK VIND HET ERG BELANGRIJK OM HET MEZELF ZO COMFORTABEL MOGELIJK TE MAKEN.

Easy living betekent voor mij op zondag lekker even in de keuken staan en preppen voor de hele week. Waardoor ik, als ik druk ben en weinig tijd heb om goed voor mezelf te zorgen, toch die gezonde maaltijd op tafel kan zetten. Ideaal! Het zit soms in kleine trucjes waardoor alles net even makkelijker wordt en je de rest van de week niet echt meer hoeft na te denken en te plannen.

Recepten met dit logo (eigenlijk zijn ze dat stiekem allemaal, want dit is een EASY VEGAN-boek) zijn simpel en snel te maken en vaak zelfs voor te bereiden. Ontzorg jezelf!

#### **Feelgood-easylivinglijstje**

Maak een planning! De belangrijkste vraag is: waar wil je tijd besparen? Het avondeten is natuurlijk een makkelijke maaltijd om voor te bereiden, maar misschien vind je het juist wel lekker ontspannen om te koken na een lange dag. Het kan natuurlijk ook zijn dat je 's ochtends moeilijk opstaat en daarom je ontbijt weleens overslaat. Bedenk dus wat jouw dag eenvoudiger kan maken en prep deze gerechten.

Nu wordt het leuk: je kunt je maaltijden uitzoeken. Je kunt voor heel ingewikkelde gerechten gaan, maar wij houden van easy. Kies twee receptjes uit dit boek en bedenk wat het voor jou écht lekker maakt. Misschien ben je niet zo gek op banaan, quinoa of juist peulvruchten... Helemaal niet erg: vervang deze dan door soortgelijke ingrediënten waar

je wel blij van wordt. Duik op zondag de keuken in en maak alvast de gerechten voor maandag, dinsdag en woensdag. De laatste twee dagen van de week kun je je eten uit de vriezer halen. Daarover later meer.

Plan een middagje vrij en haal alle boodschappen in huis voor je twee favoriete gerechten – en dan drie keer de hoeveelheid. Waarom twee en drie? Omdat je dan de komende drie tot vier weken kunt afwisselen. Niks is zo ongezellig als meerdere dagen achter elkaar hetzelfde eten; voeding moet juist een feestje zijn. Daarna is het koken geblazen. Klaar? Schep alles in bakjes. De gerechten voor de eerste twee dagen zet je in de koelkast. De rest bewaar je in de vriezer.

### Voordelen

Naast dat je bewust gaat eten, koop je ook bewuster. Omdat je de maaltijden van de week hebt ingepland zul je minder impulsieve aankopen doen en minder verspillen. Ook goed voor de portemonnee! Bovendien bespaar je met het voorbereiden van je maaltijd heel wat tijd. Of je nu 200 gram bonen klaarmaakt of meteen een kilo, het blijft evenveel werk.

Wanneer je een drukke dag hebt gehad en nog boodschappen moet doen, gaat het vaak mis. Je kiest dan sneller voor een snelle (ongezonde) hap, omdat je geen zin meer hebt om te koken. Je eten voorbereiden is dan een quick fix. Je hebt namelijk al eten in huis, dat je alleen nog maar hoeft af te maken en op te warmen!

► Wil je alle EASY LIVING-recepten van dit boek bij elkaar zien om zo je perfecte EASY LIVING-dag samen te stellen? Zie pagina 169.





# BASISRECEPTEN

GOEDE BASISRECEPTEN ZIJN ONMISBAAR WANNEER JE VAN PLAN BENT OM VAKER VEGAN TE KOKEN. MET DEZE EASY RECEPTEN KUN JE ECHT ALLE KANTEN OP. DE BESTE KLASSIEKERS, DIE DE BASIS VORMEN VOOR DE ITALIAANSE KEUKEN, ZIJN MET MAAR ÉÉN OF EEN PAAR INGREDIËNTEN HEEL MAKKELIJK PLANTAARDIG TE MAKEN. VAN EEN ROMIGE KAASSAUS TOT EEN FRISSE SALSA VERDE EN VAN VERSCHILLENDE 'HOMEMADE' OLIJFOLIËN TOT RECEPTJES VOOR HET INMAKEN VAN GROENTEN. DEZE TOPPERS VERDIENEN EEN HELE PLANK IN JE KOELKAST.

## SALSA VERDE

1 KLEINE POT

BEREIDINGSTIJD 5 minuten

GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS keukenmachine

INGREDIËNTEN

2 tenen knoflook

1 kleine komkommer

10 g bieslook

25 g platte peterselie

25 g dille

2 el pijnboompitten

2 tl kappertjes

80 ml olijfolie

sap van 1 limoen

snuf zeezout, plus extra (optioneel)

snuf versgemalen peper (optioneel)

1. Pel de knoflook en snijd de komkommer in grove stukken.
2. Doe ze met de overige ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een grove salsa verde.
3. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper.

## RODE PESTO

1 KLEINE POT

BEREIDINGSTIJD 5 minuten

GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS keukenmachine

INGREDIËNTEN

4 tenen knoflook

100 g zongedroogde tomaten

10 basilicumblaadjes

2 el edelgistvlokken

60 ml olijfolie

snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)

snuf zeezout, plus extra (optioneel)

1. Pel de knoflook. Doe de knoflookteentjes met de overige ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een grove pesto.
2. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra peper en zout.

## TOMATENSAUS

1 POT

BEREIDINGSTIJD 20 minuten

GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS knoflookpers, keukenmachine

### INGREDIËNTEN

3 el olijfolie, om in te bakken  
1 rode ui  
3 tenen knoflook  
600 g tomaten, uit blik  
6 basilicumblaadjes  
snuf zeezout  
snuf versgemalen peper

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
2. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn.
3. Voeg de tomaten toe en draai het vuur laag. Laat 15 minuten zachtjes koken en roer regelmatig.
4. Zet het vuur uit en breng op smaak met het basilicum, zout en de peper.
5. Doe het tomatenmengsel in de keukenmachine en mix tot een gladde saus.

## KAASSAUS

1 KLEINE POT

BEREIDINGSTIJD 5-10 minuten

OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS steelpan

### INGREDIËNTEN

150 g sojaroom  
20 g edelgistvlokken  
1 el maizena  
1 tl zeezout, plus extra (optioneel)  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl gerookte-paprikapoeder, plus extra (optioneel)

1. Doe alle ingrediënten voor de kaassaus in een steelpan en breng al roerend aan de kook.
2. Laat de saus ongeveer 1 minuut zachtjes doorkoken tot hij dikker wordt.
3. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout of gerookte-paprikapoeder.

## WALNOTEN-BROODSAUS

1 POT

BEREIDINGSTIJD 15 minuten

TOOLS knoflookpers, keukenmachine

### INGREDIËNTEN

250 ml plantaardige melk  
1 dikke snee bruinbrood  
1 el olijfolie, om in te bakken  
1 rode ui  
1 teen knoflook  
200 g walnoten  
snuf zeezout, plus extra (optioneel)  
snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)

1. Schenk de melk in een groot, diep bord en leg de boterham erin.
2. Verhit intussen de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
3. Pel en snipper de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn.
4. Voeg de walnoten, het zeezout en de peper toe. Draai het vuur laag en bak dit alles 5 minuten.
5. Doe de ingrediënten uit de pan en de boterham in de keukenmachine en mix tot een romige saus.
6. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper.

## CHAMPIGNONSAUS

1 POT

BEREIDINGSTIJD 15-20 minuten

SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS knoflookpers, keukenmachine

### INGREDIËNTEN

1 el olijfolie, om in te bakken  
1 rode ui  
1 teen knoflook  
200 g paddenstoelenmix  
snuf zeezout, plus extra (optioneel)  
snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)  
175 ml haverroom  
flinke scheut droge witte wijn

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
2. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn.
3. Voeg de paddenstoelenmix, het zout en de peper toe en bak al roerend 10 minuten.
4. Doe de ingrediënten uit de pan, de haverroom en de droge witte wijn in de keukenmachine en mix tot een romige saus.
5. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper.

## ERWTEN-MUNTSAUS

1 POT

BEREIDINGSTIJD 15 minuten

GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS keukenmachine

INGREDIËNTEN

1 el olijfolie, om in te bakken

1 kleine prei

250 ml groentebouillon

250 g doperwten

handjevol muntblaadjes

snuf zeezout, plus extra (optioneel)

snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
2. Snijd het witte deel van de prei in ringen en bak ze 5 minuten.
3. Doe de bouillon erbij, gevolgd door de erwten en kook dit alles 5 minuten.
4. Doe de ingrediënten uit de pan, de muntblaadjes, het zout en de peper in de keukenmachine en mix tot een gladde saus.
5. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper.

## RODEWIJNSAUS

1 POT

BEREIDINGSTIJD 45-50 minuten

SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

2 el olijfolie, om in te bakken

2 uien

2 el balsamicoazijn

200 ml rode wijn

150 ml groentebouillon

1 el bloem

snuf zeezout, plus extra (optioneel)

snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)

blaadjes van 2 takjes tijm

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
2. Pel en snipper intussen de uien en fruit ze in de pan tot ze glazig zijn.
3. Giet de balsamicoazijn over de uien en roer goed door elkaar.
4. Draai het vuur laag en verhit het mengsel al roerend 20 minuten.
5. Giet de rode wijn erbij en breng aan de kook op middelhoog vuur. Kook dit alles 5 minuten.
6. Voeg de bouillon toe, gevolgd door de bloem, het zout, de peper en tijm. Breng weer aan de kook en kook de saus 10 minuten op laag vuur.
7. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper.

## INGELEGDE GEMBER

1 POT

BEREIDINGSTIJD 10-15 minuten

WACHTTIJD 10-15 minuten + 1 week

OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS mandoline, steelpan, gesteriliseerde pot met deksel (à 200 ml)

INGREDIËNTEN

stukje gemberwortel (à 5 cm)

snuf zeezout

150 ml rijstazijn

3 el kokosbloesemsuiker

1. Schaaf de gemberwortel met behulp van een mandoline in flinterdunne plakjes.
2. Leg de plakjes op een plat bord, bestrooi met het zout en laat dit 20 minuten intrekken.
3. Verwarm intussen de rijstazijn met de kokosbloesemsuiker in een steelpan en laat de suiker al roerend oplossen.
4. Doe de gember in een pot met deksel en schenk hier het warme azijn-suikermengsel over. Laat afkoelen voordat je het deksel erop draait.
5. Zet de pot 1 week op een donkere, koele plek, zodat de smaak in de gember kan trekken.

## INGELEGDE CITROEN

1 POT

BEREIDINGSTIJD 5 minuten

WACHTTIJD 5 minuten + 1 week

RAW • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS gesteriliseerde pot met deksel (à 1 l)

INGREDIËNTEN

5 rijpe, biologische citroenen

zeezout, om te bestrooien

2 kaneelstokjes

1 steranijs

snuf chilivlokken

1. Boen de citroenen schoon en snijd ze zo in dat de vier parten niet van elkaar loslaten – snijd dus niet helemaal door.
2. Bestrooi het citrusvruchtvlees met wat zout en wacht 5 minuten.
3. Doe de citroenen in de pot en voeg de kaneelstokjes, steranijs en chilivlokken toe.
4. Schenk er zoveel water bij tot de citroenen onderstaan en draai dan het deksel erop.
5. Zet de pot 1 week op een donkere, koele plek, zodat de smaak in de citroenen kan trekken.

## SALIE-OLIE

1 KLEINE FLES  
BEREIDINGSTIJD 10 minuten  
WACHTTIJD 15 minuten  
GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ  
TOOLS kleine glazen fles (à 250 ml)

INGREDIËNTEN  
250 ml olijfolie  
8 salieblaadjes

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
2. Draai het vuur laag, voeg de salieblaadjes toe en verhit 5 minuten.
3. Draai het vuur uit en laat volledig afkoelen voordat je de salie-olie in een fles giet.

## CITROENOLIE

1 KLEINE FLES  
BEREIDINGSTIJD 25 minuten  
WACHTTIJD 15 minuten  
GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ  
TOOLS kleine glazen fles (à 250 ml)

INGREDIËNTEN  
250 ml olijfolie  
zeste van 2 biologische citroenen

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
2. Draai het vuur laag, voeg de citroenzeste toe en verhit 20 minuten.
3. Draai het vuur uit en laat volledig afkoelen voordat je de citroenolie in een fles giet.

## KNOFLOOKOLIE

1 KLEINE FLES  
BEREIDINGSTIJD 15 minuten  
WACHTTIJD 15 minuten  
GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ  
TOOLS kleine glazen fles (à 250 ml)

INGREDIËNTEN  
250 ml olijfolie  
6 tenen knoflook  
snuf chilivlokken

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
2. Pel intussen de knoflook.
3. Draai het vuur laag, voeg de knoflook en chilivlokken toe en verhit 10 minuten.
4. Draai het vuur uit en laat volledig afkoelen voordat je de knoflookolie in een fles giet.

## ROZEMARIJNOLIE

1 KLEINE FLES  
BEREIDINGSTIJD 15 minuten  
WACHTTIJD 15 minuten  
GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ  
TOOLS kleine glazen fles (à 250 ml)

INGREDIËNTEN  
250 ml olijfolie  
4 takjes rozemarijn

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
2. Draai het vuur laag, voeg de rozemarijn toe en verhit 10 minuten.
3. Draai het vuur uit en laat volledig afkoelen voordat je de rozemarijnolie in een fles giet.





## AMANDELPASTA

1 POT

BEREIDINGSTIJD 10-15 minuten

RAW • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

TOOLS keukenmachine

### INGREDIËNTEN

400 g rauwe amandelen

1 el kaneel

2 tl nootmuskaatpoeder

2 tl gemberpoeder

2 tl kruidnagelpoeder

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een gladde notenpasta.

## MANGO-SINAASAPPELJAM

1 POT

BEREIDINGSTIJD 15 minuten

OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS staafmixer of keukenmachine

### INGREDIËNTEN

500 g mango

250 ml sinaasappelsap

50 ml citroensap

1. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in grove stukken.
2. Doe de stukken mango met het sinaasappel- en citroensap in een diepe pan en breng aan de kook.
3. Verhit als het mango-citrusmengsel kookt nog 5 minuten op middelhoog tot hoog vuur.
4. Pureer het mengsel met behulp van de staafmixer of keukenmachine tot een gladde jam.

## HAZELNOOT-CHOCOLADEPASTA

1 POT

BEREIDINGSTIJD 10-15 minuten

OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

TOOLS keukenmachine

### INGREDIËNTEN

75 g pure chocolade

400 g rauwe hazelnoten

1. Smelt de chocolade au bain-marie.
2. Doe de hazelnoten in de keukenmachine, giet de chocolade erover en mix tot een gladde pasta.

## VIJGENJAM

1 POT

BEREIDINGSTIJD 15 minuten

OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS staafmixer of keukenmachine

### INGREDIËNTEN

500 g vijgen

2 el citroensap

2 el kokosbloesemsiiker

1 el gembersiroop

1. Doe de vijgen met het citroensap, de kokosbloesemsiiker en de gembersiroop in een diepe pan en breng aan de kook. Kookt het te snel droog? Voeg dan wat water toe.
2. Verhit als het vijgenmengsel kookt nog 5 minuten op middelhoog tot hoog vuur.
3. Pureer dit alles met de staafmixer of keukenmachine tot een gladde jam.





# I love sleep because it's like a time machine to breakfast

ONTBIJT

Elke ochtend uitgebreid ontbijten, that's the dream! Maar helaas pindakaas heb ik daar niet altijd tijd voor. Daarom is plannen key. Om je een handje te helpen komt er nu een heel hoofdstuk gewijd aan lekkere, voedzame recepten die je een dag of zelfs langer van tevoren kunt maken en die je een fijne start geven. Heb je enorme haast? No problemo! Alle gerechtjes zijn makkelijk mee te nemen. Dus pak die ontbijttaart, wrap of juist die heerlijke quinoapap in en zoek een rustig momentje om ervan te genieten.



# FRUITY BREAKFAST WRAPS

2 PERSONEN

EEN FRUITSALADE IN DE OCHTEND IS HEERLIJK MAAR NIET HEEL SPANNEND. OP ZOEK NAAR DIE SPANNENDE TWIST? DAN ZIJN DEZE ONTBIJTWRAPS EEN AANRADER. DUNNE PANNENKOEKJES MET WARM FRUIT EN EEN FLINKE LIK AMANDELPASTA ZORGEN ERVOOR DAT JE DE HELE DAG STRAALT.

BEREIDINGSTIJD 15-20 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

## Wraps

100 g kikkererwtenmeel  
100 ml amandelmelk  
100 ml water, plus extra (optioneel)  
1 el olijfolie  
1 el ahornsiroop  
1 tl zeezout  
2 el kokosolie, om in te bakken

## Vulling

1 avocado  
sap van ½ limoen  
1 perzik  
1 nectarine  
1 bloedsinaasappel of grapefruit  
100 g aardbeien  
2 el amandelpasta (zie recept op p. 31)  
4 el kokosrasp  
8 verse muntblaadjes  
2 el granaatappelpitten

TOOLS

elektrische mixer  
koekenpan met antiaanbaklaag

1. Doe voor de wraps het meel in een grote kom, gevolgd door de overige ingrediënten (behalve de kokosolie) en mix met een elektrische mixer tot een glad beslag. Heeft het beslag nog niet de gewenste dikte, voeg dan wat extra water toe.
2. Verhit 1 eetlepel kokosolie in de koekenpan met anti-aanbaklaag en schep de helft van het beslag in de pan. Bak de wrap tot het oppervlak droog en de onderkant mooi goudbruin is, draai hem dan om en bak de andere kant ook mooi goudbruin. Herhaal met de andere helft van het beslag.
3. Snijd de avocado in de lengte doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd het vruchtvlees in repen en besprenkel met het citroensap.
4. Maak de perzik, nectarine, bloedsinaasappel en aardbeien schoon en snijd ze in smalle partjes.
5. Besmeer de wraps met amandelpasta en bestrooi met de kokosrasp. Verdeel de avocado, het fruit, de muntblaadjes en de granaatappelpitten erover en rol de wraps stevig op.





## OVERNIGHT OATS MET VIJGEN

2 PERSONEN

OVERNIGHT OATS BLIJVEN FAVORIET BIJ LIVING THE GREEN LIFE. ZE ZIJN VOEDZAAM, JE KUNT BLIJVEN VARIËREN EN HET FIJNSTE: JE MAAKT ZE GEWOON DE AVOND VAN TEVOREN. JE HOEFT ER DUS NIET EERDER VOOR OP TE STAAN EN ER STAAT TOCH EEN HEERLIJK ONTBIJTJE OP JE TE WACHTEN.

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN • WACHTTIJD 1 NACHT • OLIEVRIJ

INGREDIËNTEN

Oats  
250 ml plantaardige melk  
60 g havervlokken  
6 el sinaasappelsap  
2 el ahornsiroop  
2 el chiazaad  
2 el amandelpasta (zie recept op p. 31)

Topping  
4 vijgen  
30 gram hazelnoten

TOOLS

hoge pot met deksel

1. Doe alle ingrediënten voor de oats in een hoge pot en roer goed door elkaar. Doe het deksel op de pot en zet een nacht in de koelkast.
2. Snijd de volgende dag de vijgen in plakjes en hak de hazelnoten.
3. Verdeel de overnight oats over twee schaaltes en garneer met de vijgen en hazelnoten.

ONTBIJT

# ONTBIJT TAART MET BRAMEN EN BESSEN

1 TAART

EEN STUKJE TAART ALS ONTBIJT? JA! DEZE OVERHEERLIJKE BREAKFAST CAKE GAAT JE HEEL WAT TIJD OPLEVEREN. MAAK HEM OP ZONDAG, ZET HEM IN DE KOELKAST EN JE HEBT ER DE HELE WEEK PLEZIER VAN. MITS JE HEM NIET METEEN HELEMAAL OPEET, WANT OH, OH... HIJ IS ECHT ONTZETTEND LEKKER!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 30 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

## Taart

1 el maizena  
3 el water  
100 g amandelen  
150 g bramen  
150 g blauwe bessen  
200 g kikkererwten, uit blik, uitgelekt  
200 g boekweitmeel  
40 g kokosbloesemsiiker  
200 ml amandelmelk  
1 el bakpoeder  
1 el kaneel  
2 tl vanille-extract  
2 tl kardemom  
½ tl zeezout

## Topping

3 el amandelschaafsel

TOOLS

springvorm (ø 20 cm)  
bakpapier  
keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de springvorm met bakpapier.
2. Doe de maizena met het water in een kommetje en roer goed door elkaar.
3. Maal de amandelen grof in de keukenmachine.
4. Doe de amandelen met de overige ingrediënten voor de taart (behalve het maizenapapje) in een kom en meng goed.
5. Doe het maizenapapje erbij en roer nogmaals goed door.
6. Schep het beslag in de met bakpapier beklede springvorm en bak de ontbijttaart in 30 minuten gaar. Haal hem 5 minuten voor het einde van de baktijd uit de oven, bestrooi met het amandelschaafsel en zet hem nog 5 minuten in de oven.





## QUINOAPAP MET AMANDELEN EN PEER

2 PERSONEN

EEN FIJN ALTERNATIEF VOOR DE BEKENDE HAVERMOUT IS DEZE QUINOAPAP. DEZE KRACHTPATSER ZORGT ERVOOR DAT JE DE DAG FLUITEND TEGEMOET GAAT. GEEN QUINOA IN HUIS? SPELT EN BOEKWEIT DOEN HET OOK HEERLIJK IN DIT RECEPT.

BEREIDINGSTIJD 25-30 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

Quinoapap  
1 peer  
100 g quinoa, afgespoeld  
400 ml amandelmelk  
2 el amandelpasta (zie recept op p. 31)  
1 tl kaneel  
1 tl kardemompoeder  
1 tl gemberpoeder  
1 el ahornsiroop

Topping  
2 peren, gehalveerd  
20 g amandelen, grofgehakt  
20 g pistachenoten, grofgehakt  
20 g amandelschaafsel  
2 el kurkumapoeder

1. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine blokjes.
2. Doe de blokjes peer met de quinoa, de amandelmelk, de amandelpasta, de kaneel, het kardemom- en gemberpoeder in een middelgrote pan en breng aan de kook.
3. Laat de quinoapap 15-20 minuten zachtjes koken tot de quinoa gaar is – roer af en toe.
4. Haal de pan van het vuur en roer de ahornsiroop door de pap.
5. Schep de quinoapap in twee kommen en verdeel de toppings erover.

ONTBIJT

# ↳ ZOETE AARDAPPELCAKEJES

5-6 CAKEJES

ZOETE AARDAPPEL IN GEBAK KLINT MISSCHIEN WAT VREEMD, MAAR DOOR ZIJN STRUCTUUR EN ZIJN HEERLIJKE SMAAK IS HIJ DE PERFECTE BASIS WANNEER JE EENS WAT ANDERS WILT DAN BANAAN. HELEMAAL UIT JE DAK? BAK HET BESLAG DAN IN TULBANDVORMPJES – EXTRA FEESTELIJK!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 35 MINUTEN • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

100 ml zonnebloemolie, plus extra om in te vetten  
200 g speltbloem  
1 el bakpoeder  
1 el baksoda  
2 tl gemberpoeder  
2 tl kardemompoeder  
1 el kaneel  
1 tl zeezout  
100 g kokosbloesemsuiker  
100 ml amandelmelk  
100 g plantaardige boter, op kamertemperatuur, in blokjes  
250 g biologische zoete aardappel, fijngeraspt

TOOLS

5-6 mini-tulbandvormpjes  
fijne zeef  
keukenmachine met deeghaak

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet de tulbandvormpjes in met de olie.
2. Zeef de bloem, het bakpoeder en de baksoda boven een grote kom. Voeg het gember- en kardemompoeder toe, gevolgd door de kaneel, het zout en de kokosbloesemsuiker.
3. Doe het bloemmengsel in de kom van de keukenmachine met deeghaak en voeg de amandelmelk en plantaardige boter toe. Meng tot een egaal beslag en roer dan de geraspte zoete aardappel erdoor.
4. Schep het beslag in de vormpjes en bak de cakejes 25 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn





# CHIAPARFAIT MET BLOEDSINAASAPPEL

2 PERSONEN

KUN JE WEL WAT ENERGIE GEBRUIKEN? DAN IS DEZE PARFAIT JE NIEUWE BESTE VRIENDJE. CHIAZAADJES ZIJN POWERBOMMETJES DIE GECOMBINEERD MET ANDERE VERSE INGREDIËNTEN HARTSTIKKE LEKKER SMAKEN! MAAK IN HET WEEKEND EEN KUNSTWERKJE DOOR VERSCHILLENDE LAGEN TE CREËREN OF GOOI ALLES DOOR ELKAAR IN EEN POT WANNEER JE HAAST HEBT.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • WACHTTIJD 30 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

## Chiapudding

sap en rasp van ½ biologische bloedsinaasappel  
2 el chiazaad  
1 tl vanille-extract  
1 el muntblaadjes, fijngenhakt  
300 ml plantaardige melk

## Tweede laag

2 el granaatappelpitten  
50 g pecannoten, grofgehakt  
2 el mango-sinaasappeljam (zie recept op p. 31)  
½ bloedsinaasappel, geschild, in plakjes

## Derde laag

150 ml plantaardige yoghurt (naar keuze)

## Topping

2 el pecannoten  
2 el granaatappelpitten  
2 takjes munt

1. Doe alle ingrediënten voor de chiapudding in een kom en roer goed door elkaar. Schep hem in twee glaasjes (ongeveer tot een derde van het glas) en zet minimaal 30 minuten in de koelkast, of tot de pudding dik en gelechtig is – je kunt ze ook een hele nacht in de koelkast zetten.
2. Meng voor de tweede laag de granaatappelpitten, gehakte pecannoten en mango-sinaasappeljam tot een smeug geheel.
3. Druk de plakjes bloedsinaasappel tegen de wand van de glazen in de chiapudding. Schep het granaatappel-notenmengsel op de chia-pudding, gevolgd door de derde laag: de plantaardige yoghurt.
4. Garneer tot slot met de hele pecannoten, granaatappelpitten en takjes munt.

ONTBIJT

# POLENTACAKE

1 TAART

POTVERDORIE, WAT ZIJN WIJ TROTS OP DEZE POLENTACAKE. NIET ALLEEN OMDAT HIJ ER FANTASTISCH UITZIET, NEE, DE SMAAK IS OOK HET EINDE! ZACHT, FLUFFY EN HEERLIJK ZOET. WE KOMEN LANGS OM DIE VAN JOU TE PROEVEN!

BEREIDINGSTIJD 15-20 MINUTEN • OVENTIJD 25 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

## Polentacake

150 g maïsmeel  
150 g kokosmeel  
2 tl bakpoeder  
1 tl zeezout  
2 tl geraspte biologische sinaasappel  
2 tl vanille-extract  
100 ml agavesiroop  
400 ml kokosmelk  
100 ml olijfolie  
sap van ½ sinaasappel

## Topping

1 bloedsinaasappel  
1 sinaasappel  
100 ml agavesiroop  
2 tl geraspte biologische sinaasappel  
2 tl vanille-extract  
2 tl agar agar

TOOLS

bakplaat  
bakpapier  
steelpan  
keukenmachine met deeghaak

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Halveer voor de topping de bloedsinaasappel en sinaasappel en pers een helft van beide uit.
3. Verwarm de agavesiroop in een steelpan en voeg de sinaasappelrasp, het vanille-extract en het sap van de citrusvruchten toe. Meng de agar agar al roerend door de siroop, laat iets inkoken en houd de siroop zolang apart.
4. Snijd de twee overgebleven helften van de sinaasappels in plakjes.
5. Meng alle droge ingrediënten voor de cake in een grote kom. Voeg het vanille-extract, de agavesiroop, de kokosmelk, de olijfolie en het sap van ½ sinaasappel toe. Meng ze er grof door en doe alles over in de kom van de keukenmachine met deeghaak. Mix tot een glad deeg ontstaat en schep dit in een ovaal op de bakplaat.
6. Verdeel de plakjes bloedsinaasappel en sinaasappel erover en besprenkel met de siroop. Zet de cake in de oven en bak hem in ongeveer 25 minuten gaar en mooi goudbruin.







# FRITTATA<sup>V</sup>

2 PERSONEN

**NORMAAL GESPROKEN BEREID JE EEN FRITTATA MET EIEREN, MAAR DIT GERECHT MAAK JE IN EEN HANDOMDRAAI PLANTAARDIG. IN ITALIË GEBRUIKEN ZE NET ALS WIJ EEN FRITTATA OM DE RESTJES GROENTE UIT DE KOELKAST MEE OP TE MAKEN, DUS JE KUNT EINDELOOS VARIËREN.**

BEREIDINGSTIJD 25-30 MINUTEN • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

**Vulling**  
2 el olijfolie, om in te bakken  
1 rode ui  
1 teen knoflook  
200 g groene asperges  
1 courgette  
1 tl kurkumapoeder  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout

**Frittata**  
125 g kikkererwtenmeel  
350 ml water  
1 tl baksoda  
2 el edelgistvlokken  
1 tl gladde mosterd  
75 g stevige tofu, het water eruit gedrukt

**Topping**  
handjevol cress  
1 el kappertjes  
4 el plantaardige yoghurt

TOOLS

koekenpan met antiaanbaklaag  
en deksel  
knoflookpers  
kaasschaaf of mandoline

1. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan met antiaanbaklaag.
2. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn.
3. Snijd de harde uiteinden van de asperges en halveer ze in de lengte. Schaaf de courgette in de lengte in dunne, lange plakken.
4. Bak de asperges en courgettelinten 5-10 minuten mee met het ui-knoflookmengsel. Voeg de kurkuma, versgemalen peper en het zout toe en schep voorzichtig om. Haal het mengsel uit de pan en houd zolang apart.
5. Meng het kikkererwtenmeel met het water, de baksoda, edelgistvlokken en mosterd in een grote kom. Verkruiemel de tofu erboven en kneed het er goed door.
6. Verhit opnieuw 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en schep het tofubeslag erin. Verdeel de asperges en courgettelinten erover en leg het deksel op de pan. Laat zo staan tot de frittata gestold is.
7. Garneer met de cress, kappertjes en plantaardige yoghurt.

ONTBIJT

# ONTBIJTCAKE MET APPEL, FRAMBOZEN EN WALNOTEN

1 CAKE

OP ZOEK NAAR EEN SIMPEL VEGAN RECEPT VOOR EEN CAKE? DAN BEN JE HIER AAN HET GOEDE ADRES. WANT POTVERDORIE, HEBBEN WIJ EVEN EEN TRAKTATIE VOOR JOU. DEZE CAKE IS NATUURLIJK HEERLIJK MET FRAMBOZEN, MAAR BEN JE DAAR NIET ZO VAN? PROBEER DAN STUKJES BANAAN, PEER, APPEL OF JUIST ALLES DOOR ELKAAR.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 25-30 MINUTEN • OLIEVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

1 tl bakpoeder  
1 tl baksoda  
1 el kaneel  
½ tl zeezout  
150 g speltbloem  
125 g kokosyoghurt  
125 g kokosmelk  
60 ml ahornsiroop  
1 biologische appel, geraspt  
50 g walnoten, grofgehakt  
25 g rozijnen  
handjevol frambozen

TOOLS

cakeblik  
bakpapier  
fijne zeef

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed het cakeblik met bakpapier.
2. Doe het bakpoeder, de baksoda, de kaneel en het zout in een kom en zeef de bloem erboven.
3. Meng in een andere kom de kokosyoghurt, de kokosmelk, de ahornsiroop en geraspte appel. Schenk dit mengsel bij de droge ingrediënten en roer de gehakte walnoten en rozijnen erdoor.
4. Schep het beslag in het cakeblik en druk de frambozen voorzichtig in het beslag.
5. Zet het cakeblik in de oven en bak de cake in 25-30 minuten gaar. Je kunt controleren of hij gaar is door er een houten prikker in te steken; komt hij er schoon en droog uit, dan is de cake goed.





# Friends buy you lunch, best friends eat your lunch

LUNCH

Lunch is bij ons heilig. Er gaat geen dag voorbij dat we niet even samen aan tafel zitten om te genieten van een goedbelegd broodje, een rijkgevulde salade of leftovers van de vorige dag. Samen eten maakt mijn dag gewoon nét even wat leuker. De beste grappen worden eigenlijk altijd tijdens het eten bedacht, net zoals nieuwe recepten en plannen voor de toekomst. Even stilstaan, al is het maar een halfuurtje, geeft mij weer volop energie.

# ♥ Gnocchi met Boerenkool

2 PERSONEN

**Gnocchi zijn vegan, ik zal het nog een keer herhalen, Gnocchi uit de supermarkt zijn helemaal veganistisch! Ben je in een creatieve bui? Maak ze dan eens zelf.**

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN + 35 MINUTEN VOOR VERSE GNOCCHI • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

1 el olijfolie, om in te bakken  
1 ui  
2 tenen knoflook  
400 g gnocchi (zie verse ingrediënten hieronder, of kant-en-klaar)  
600 g boerenkool, fijngesneden  
200 ml sojaroomb  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout  
6 el edelgistvlokken

#### Gnocchi

2 tl zeezout, plus een snuf extra om in te koken  
500 g kruimige aardappelen  
125 g boekweitmeel  
bloem, om te bestuiven

#### Topping

2 el edelgistvlokken  
1 tl zeezout  
2 el amandelschaafsel

TOOLS

vergiet  
pureestamper  
knoflookpers

1. Wil je verse gnocchi maken? Breng dan een pan water met het extra zout aan de kook. Schil de aardappels, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 25 minuten gaar.
2. Giet de aardappels af in een vergiet, laat ze afkoelen en stamp ze vervolgens fijn met een pureestamper.
3. Meng de gepureerde aardappels met het boekweitmeel en de 2 theelepels zout. Bestuif vervolgens je handen en een schoon werkvlak met wat bloem. Schep het aardappel-meelmengsel op het werkvlak en kneed het in 2 minuten tot een samenhangend deeg.
4. Maak lange slierten van het deeg (à 1½ cm dik) en snijd die in stukjes van 2 cm. Duw met de tanden van een vork aan één kant van de gnocchi een ribbelpatroon.
5. Begin met deze stap als je geen verse gnocchi maakt. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn.
6. Bak de gnocchi in de pan mee tot ze rondom bruin beginnen te kleuren en een knapperig korstje krijgen.
7. Voeg de boerenkool toe en bak deze mee tot hij is geslonken. Doe dan de sojaroomb erbij en verhit een paar minuten mee.
8. Breng de gnocchi op smaak met peper en zout en roer als laatste de edelgistvlokken erdoor.
9. Serveer en bestrooi met de toppings.





## MINIPIZZA'S VAN ZOETE AARDAPPEL

8 MINIPIZZA'S

DIT RECEPT IS ZO HEERLIJK EASY, DAT IK ME AFVRAAG WAAROM WE DIT NIET EERDER HEBBEN BEDACHT! ZOETE AARDAPPEL ALS PIZZABODEM IS NAMELIJK ECHT GENIAAL. JE STOPT ZE EERST IN DE OVEN EN BELEGT ZE DAARNA MET FLINK VEEL GROENTE EN EEN ROMIGE SPREAD. EEN FIJN 'FIT'-RECEPT ZONDER DAT JE HET GEVOEL HEBT DAT JE WAT MIST.

BEREIDINGSTIJD 15-20 MIN. • OVENTIJD 30 MIN. • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

2 zoete aardappels  
3-4 el olijfolie, om in te bakken  
flinke snuf zeezout

### Topping

1 el olijfolie, om in te bakken  
16 aspergetips  
½ rode ui  
4 zongedroogde tomaatjes  
8 el aubergine-spinaziedip  
(zie recept op p. 76)  
handvol rucola  
1 el chilivlokken  
8 eetbare bloemen (optioneel)

TOOLS

bakplaat  
bakpapier  
grillpan

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de zoete aardappels in 8 plakjes en smeer ze in met de olijfolie. Bestrooi met het zeezout en leg ze op de bakplaat. Schuif de bakplaat in de oven en gaar de zoete aardappels in ongeveer 30 minuten.
3. Verhit voor de topping de olijfolie in de grillpan en rooster de aspergetips 5-7 minuten tot ze gaar zijn en er een grillpatroon te zien is.
4. Pel de ui en snijd hem in dunne ringetjes. Snijd de zongedroogde tomaatjes in reepjes.
5. Schep een flinke dot auberginedip op elk plakje zoete aardappel. Verdeel de rucola, reepjes zongedroogde tomaat, gegrilde aspergetips en rode ui over de minipizza's. Bestrooi ze met de chilivlokken en garneer eventueel met de eetbare bloemen.

LUNCH

# FRUITCARPACCIO

2 PERSONEN

FRUIT DOET WONDEREN WANNEER IK EEN ONRUSTIGE HUID HEB. TWEE STUKS PER DAG? NEE, HET LIEFST ZES! EEN HEERLIJKE FRUITCARPACCIO ALS LUNCH IS DAAROM EEN ECHTE AANRADER WANNEER JE VEEL STRESS HEBT OF WEINIG HEBT GESLAPEN. WIL JE ÉCHT UITPAKKEN? PROBEER HEM DAN EENS MET VENKEL EN PLAKJES BIET.

BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN • WACHTTIJD 30 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

1 groene appel  
1 harde peer  
1 handvol blauwe bessen

#### Frambozencoulis

125 g frambozen, uit de diepvries  
sap van ½ citroen  
1 el water

#### Topping

2 el pistachenoten, gepeld

TOOLS

steelpan  
fijne zeef

1. Begin met de frambozencoulis: doe de frambozen met het citroensap en het water in een steelpan. Breng aan de kook op middelhoog vuur en laat nog 5 minuten zachtjes koken – roer regelmatig.
2. Neem de pan van het vuur en giet de frambozencoulis door een fijne zeef. Laat afkoelen.
3. Snijd de appel en peer in heel dunne plakjes en halveer de bessen. Verdeel de plakjes over twee borden en strooi de blauwe bessen erover.
4. Hak de pistachenoten en strooi ze over de fruitcarpaccio. Besprenkel de carpaccio tot slot met de frambozencoulis.





# MINISTRONE MET PETERSELIEGREMOLATA

2 PERSONEN

HEB JE GROENTEN OVER OF LIGT ER NOG WAT IN DE KOELKAST DAT JE NU ÉCHT MOET GEBRUIKEN? GOOI ZE DAN NIET WEG, WANT JE KUNT ZE PERFECT VERWERKEN IN DEZE MINISTRONESOEP.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

## Minestrone

1 winterwortel  
1 courgette  
1 prei  
2 selderijstengels  
150 g broccoli  
2 lente-uitjes  
olijfolie, om in te bakken  
1 ui  
2 tenen knoflook  
1 handvol peultjes  
200 g doperwten  
2 tl kurkumapoeder  
500 ml groentebouillon  
snuf zeezout  
snuf versgemalen peper

## Peterseliegremolata

1 teen knoflook  
grof zeezout, plus extra (optioneel)  
½ bosje platte peterselie  
rasp van ½ biologische citroen  
2 el olijfolie

TOOLS

vijzel  
keukenmachine  
soeppan  
knoflookpers

1. Pel voor de gremolata de knoflook en stamp hem met het zeezout in een vijzel fijn.
2. Doe de knoflookpuree met de peterselie en de citroenrasp in de keukenmachine en schenk al draaiende de olijfolie erbij tot je een smeug geheel hebt. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout.
3. Snijd de wortel, courgette, prei en selderij in gelijke stukken. Verdeel de broccoli in roosjes, snijd de stronk in stukken en de lente-ui in ringetjes.
4. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn.
5. Voeg alle groenten toe, gevolgd door het kurkumapoeder en bak even kort mee.
6. Schenk de bouillon in de pan, breng aan de kook op middelhoog vuur en laat ongeveer 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met het zout en de peper.
7. Verdeel de gremolata over soepkommen en schep de soep erover.

LUNCH

# SPINAZIETAART MET HAVERMOUT

4 PERSONEN

TAART, MAAR DAN HARTIG, DAAR HOUDEN WIJ WEL VAN! WEINIG TIJD? EEN SIMPELE VARIANT MAAK JE MET BLADER- OF FILODEEG. TOCH GRIJPEN WIJ ELKE KEER TERUG NAAR DEZE HAVERMOUT-BODEM, WANT DIE TIEN MINUTEN EXTRA IN DE KEUKEN ZIJN HET ZO ENORM WAARD!

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 40 MINUTEN • WACHTTIJD 30 MINUTEN • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

## Deeg

1 el chiazaad  
250 ml sojamelk  
2 el olijfolie, plus extra  
250 g havermout  
75 g plantaardige boter,  
op kamertemperatuur  
1 tl za'atar  
1 tl zeezout

## Vulling

2 lente-uitjes  
2 el olijfolie, om in te bakken  
200 g paddenstoelen (naar keuze)  
500 g spinazie  
300 g zijden tofu  
100 ml sojaroom  
1 tl gladde mosterd  
2 el edelgistvlokken  
1 el sojasaus  
1 tl zeezout

## Topping

2 el pijnboompitten  
2 el zonnebloempitten

TOOLS

(diepe) koekenpan  
springvorm (ø 20 cm)  
bakpapier  
keukenmachine met deeghaak  
blender

1. Doe het chiazaad met 2 eetlepels van de sojamelk in een kommetje en laat 5 minuten staan zodat de zaadjes kunnen wellen.
2. Snijd intussen voor de vulling de lente-uitjes in ringen. Verhit de olijfolie in de koekenpan en roerbak de lente-uitjes, de paddenstoelen en de spinazie 2-3 minuten op hoog vuur. Houd zolang apart.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed de springvorm met bakpapier en vet in met de extra olijfolie.
4. Doe het chiamengsel met de overige ingrediënten voor het deeg in de keukenmachine met deeghaak en meng tot een glad deeg. Leg het deeg ongeveer 30 minuten in de koelkast.
5. Leg het havermoutdeeg op de bodem van de springvorm en druk het goed tegen de rand aan.
6. Doe de tofu, de sojaroom, de mosterd, de edelgistvlokken, de sojasaus en het zout in de blender en mix tot een glad mengsel. Voeg dit toe aan het gewokte spinazie-paddenstoelenmengsel en roer goed.
7. Schep de vulling in de springvorm en bak de spinazietaart 40 minuten in de voorverwarmde oven.
8. Laat de taart iets afkoelen. Rooster intussen de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi ze met de zonnebloempitten over de taart.







## ● RIGATONI CHEESE<sup>V</sup>

2 PERSONEN

PASTA IS NATUURLIJK HEERLIJK WANNEER JE HEM KOOKT, MAAR HEB JE NOG VIJFTIEN MINUTEN EXTRA, SCHUIF HEM DAN EENS IN DE OVEN. ZO WORDT HIJ AAN DE BOVENKANT HEERLIJK KNAPPERIG EN BLIJFT DE BINNENKANT ROMIG EN ZACHT.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • OVENTIJD 15 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

### Rigatoni

1 el olijfolie, om in te bakken,  
plus extra om in te vetten  
snuf zeezout  
150 g rigatoni-pasta  
150 g snijbiet  
100 g gemengde paddenstoelen  
(naar keuze)  
1 prei  
1 ui  
2 tenen knoflook  
1 tl gedroogd basilicum  
1 tl gedroogde oregano  
1 tl chilivlokken

### Saus

250 ml groentebouillon  
20 g edelgistvlokken  
20 g bloem  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl zeezout  
1 tl gladde mosterd

TOOLS

ovenschaal  
knoflookpers  
sauspan

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een ovenschaal in met de extra olijfolie.
2. Breng een pan water met het zout aan de kook en kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
3. Snijd intussen de stelen van de snijbiet. Snijd de stelen vervolgens in grove stukjes en de bladeren in repen. Snijd de paddenstoelen zo nodig in plakjes en de prei in ringen.
4. Verhit de olijfolie in een pan. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn.
5. Voeg de prei, paddenstoelen, stukjes snijbietsteel, het basilicum, de oregano en chilivlokken toe en bak dit alles tot de groenten geslonken zijn.
6. Schep de snijbietbladeren erdoor en bak ze nog even kort mee tot ook deze geslonken zijn.
7. Verhit de bouillon in een sauspan. Doe de edelgistvlokken, de bloem, het knoflookpoeder en het zout erbij en klop met een garde de klontjes eruit. Laat 5 minuten zachtjes koken tot de saus iets indikt – voeg net voor het einde de mosterd toe.
8. Schep de pasta om met de groenten en de saus en doe hem over in de ovenschaal. Zet hem in de voorverwarmde oven en bak de pasta 15 minuten.

LUNCH

# ORZOSALADE MET OVENGROENTEN

2 PERSONEN

TOE AAN WAT ANDERS DAN PENNE EN SPAGHETTI? PROBEER DAN EENS ORZO, EEN PASTAVORM DIE OP GERST LIJKT. KUN JE DIT NIET VINDEN IN DE SUPERMARKT, VRAAG DAN NAAR RISONI.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • OVENTIJD 20 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

½ courgette  
100 g paarse broccoli  
2 el olijfolie, om in te bakken, plus  
1-2 el extra om te besprenkelen  
1 el balsamicoazijn  
flinke snuf zeezout  
100 g orzo-pasta  
100 g doperwten  
1 avocado  
50 g rucola

#### Topping

50 g geroosterde pompoenpitten  
wat cress (naar keuze)

TOOLS

bakplaat  
bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de courgette in de lengte in plakken en de broccoli in roosjes. Leg ze op de bakplaat en besprenkel met de olijfolie en balsamicoazijn. Bestrooi met het zeezout en grill de groenten in ongeveer 20 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
3. Breng intussen een pan water aan de kook en kook de orzo volgens de instructies op de verpakking. Giet af, laat uitlekken en daarna afkoelen in een grote kom.
4. Breng intussen nog een pan water aan de kook en blancheer de erwten. Giet af en laat ze uitlekken.
5. Halveer de avocado, verwijder de pit en haal het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
6. Meng de orzo met de rucola en doperwten, besprenkel met de extra olijfolie en verdeel over twee borden. Leg een avocadohelft op elk bord, gevolgd door de courgette en broccoli. Bestrooi met de geroosterde pompoenpitten en garneer met de cress.





# First we eat, then we do everything else

ANTIPASTI

Van die knappe Italianen kunnen we nog veel leren, want als één volk weet hoe je kunt genieten zijn het deze mensen wel. Lange, gedekte tafels met daarop heel veel lekkers en dan uitgebreid eten met vrienden en/of familie. Voordat de pasta's en pizza's op tafel komen, wordt er ruimte gemaakt voor antipasti. In Nederland bekend als 'borrelhapjes', maar dan net wat specialer. Niks uit een bakje of zakje, alles wordt zelf gemaakt. Challenge accepted, aanschouw hier onze favorieten!

# ARANCINI

INGREDIËNTEN 8-10 BALLETTJES

## Risotto

1 el olijfolie, om in te bakken  
1 ui, gepeld, fijngesnipperd  
2 tenen knoflook, gepeld, geperst  
125 g kastanjechampignons  
50 g prei  
150 g risottorijst  
400-500 ml groentebouillon  
1 tl gladde mosterd  
1 el tamari  
2 tl kurkumapoeder  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout  
50 g bloem

## Paneerlaag

50 g kikkererwtenmeel  
1 el fijngehakte korianderblaadjes  
50 ml water  
75 g paneermeel

## Yoghurtdip

6 el plantaardige yoghurt  
2 el olijfolie  
sap van ½ citroen  
2 el fijngehakte bieslook

TOOLS

knoflookpers  
ovenschaal  
frituurpan met plantaardige olie  
keukenpapier

BEREIDINGSTIJD 40 MINUTEN • WACHTTIJD 20 MINUTEN + 2 UUR

1. Verhit voor de risotto de olijfolie in een diepe pan.
2. Fruit de ui en knoflook samen in de pan tot ze glazig zijn.
3. Snijd de kastanjechampignons in plakjes en de prei in dunne ringen. Voeg ze toe aan het ui-knoflookmengsel en bak ze 3 minuten mee.
4. Doe de risottorijst erbij en bak al roerend 3 minuten mee tot de korrels glazig zijn.
5. Schenk een kopje bouillon bij de rijst en roer tot die is opgenomen. Herhaal dit tot de risottorijst gaar is en wacht tussen elk kopje tot de bouillon is opgenomen – dit duurt ongeveer 20 minuten.
6. Roer de mosterd, tamari en het kurkumapoeder door de risotto en breng op smaak met peper en zout. Voeg dan de bloem toe en roer die er goed door.
7. Schep het risottomengsel in een ovenschaal en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Zet dan 2 uur in de koelkast om op te stijven.
8. Meng voor de dip de yoghurt met olijfolie en citroensap. Bestrooi met het bieslook en zet in de koelkast.
9. Verhit de plantaardige olie in de frituurpan tot 175 °C.
10. Meng het kikkererwtenmeel met de koriander en het water in een diep bord tot een glad beslag. Doe het paneermeel in een ander diep bord.
11. Verdeel het risottomengsel in 8-10 gelijke balletjes. Rol ze door het kikkererwtenbeslag en dan door het paneermeel tot ze er rondom mee bedekt zijn.
12. Frituur de rijstballetjes in ongeveer 3 minuten rondom goudbruin in de hete frituurolie. Laat ze uitlekken.







# BRUSCHETTA'S

INGREDIËNTEN 8-10 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • SOJAVRIJ

## Bruschetta's

2 ciabatta's (zie recept op p. 78 of kant-en-klaar)  
olijfolie, om in te bakken  
2 tenen knoflook, gepeld

## Topping 1

vegan kaas (zie recept op p. 80)  
verse vijg, in plakjes of partjes

## Topping 2

puntpaprika, zaadjes en zaadlijsten  
verwijderd, in repen, gegrild  
olijfolie, om te besprenkelen  
basilicum

## Topping 3

aubergine-spinaziedip  
(zie recept op p. 76)  
groene asperge, hard uiteinde  
verwijderd, gehalveerd, gegrild

## Topping 4

erwten-amandeldip  
peer, klokhuis verwijderd, in partjes  
geschaafde amandelen

## Topping 5

tomaat, in blokjes  
ui, gepeld, fijngesnipperd  
knoflook, gepeld, geperst  
olijfolie, om te besprenkelen

TOOLS

broodrooster  
grillpan (optioneel)  
knoflookpers (optioneel)

1. Snijd de ciabatta's in plakjes. Smeer de ciabatta-sneetjes in met wat olijfolie en wrijf ze vervolgens in met de tenen knoflook. Rooster ze in het broodrooster of in de grillpan.
2. Kies je favoriete topping(s) en beleg de sneetjes ciabatta ermee. Wij geven je hier vijf ideeën voor een topping, maar mixen en matchen mag natuurlijk ook!

# 3X OVERHEERLIJKE DIPS

3X 1 POT

IS JE BORRELPLANK NOG NIET COMPLEET? VUL HEM DAN AAN MET DEZE DRIE OVERHEERLIJKE DIPS. ENIGE PROBLEEM? JE VRIENDEN ZULLEN NOOIT MEER NAAR HUIS WILLEN!

AUBERGINE-SPINAZIEDIP: 5 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

AARDAPPEL-KNOFLOOKDIP: 15-20 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

ERWTEN-AMANDELDIP: 5 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

TOOLS keukenmachine, vergiet

INGREDIËNTEN

## Aubergine-spinaziedip

300 g aubergine, geroosterd  
50 g spinazie  
50 ml citroensap  
3 el tahin  
1 rode ui, gepeld, grofgehakt  
2 tenen knoflook, gepeld  
3 el olijfolie, plus extra (optioneel)  
snuf zeezout, plus extra (optioneel)  
snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een grove dip.
2. Voeg eventueel voor de smeugheid nog een extra scheutje olijfolie toe.
3. Proef en breng zo nodig op smaak met wat extra zout en peper.

## Aardappel-knoflookdip

4 kruimige aardappelen, geschild, in vieren  
100 g macadamia- of cashewnoten  
2 tenen knoflook, gepeld  
30 g korianderblaadjes  
snuf uienpoeder  
30 ml azijn  
30 ml citroensap  
100 ml olijfolie, plus extra (optioneel)  
snuf zeezout, plus extra (optioneel)  
snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)

1. Breng een pan water aan de kook, voeg de aardappelen toe en kook ze gaar.
2. Giet de aardappels af in een vergiet en laat ze uitstomen en afkoelen.
3. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een grove dip.
4. Voeg eventueel voor de smeugheid nog een extra scheutje olijfolie toe.
5. Breng eventueel op smaak met extra zout en peper.

## Erwten-amandeldip

300 g doperwten  
100 g rauwe amandelen  
30 g korianderblaadjes  
30 ml citroensap  
stukje gemberwortel (à ½ cm), geschild  
2 el water  
3 el olijfolie, plus extra (optioneel)  
snuf zeezout, plus extra (optioneel)  
snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een grove dip.
2. Voeg eventueel voor de smeugheid nog een extra scheutje olijfolie toe.
3. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper.



# CIABATTA MET KRUIDEN EN KNOFLOOK

1 BROOD

LUCHTIG BROOD MET FLINK WAT KRUIDEN EN NOG MEER KNOFLOOK... VOLGENS MIJ HEEFT DIT RECEPT ABSOLUUT GEEN VERDERE TOELICHTING NODIG!

BEREIDINGSTIJD 20-25 MIN. • OVENTIJD 30 MIN. • WACHTTIJD 1 UUR • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

500 g speltbloem, plus extra om te bestuiven  
20 g zeezout  
30 g instant gedroogde gist  
350 ml lauwwarm water (maximaal 40 °C)  
20 g agavesiroop  
2 el olijfolie, om te bestrijken  
4 tenen knoflook  
2 tl rozemarijnnaaldjes (of andere kruiden naar keuze)

TOOLS

keukenmachine met deeghaak  
keukenthermometer  
bakplaat  
bakpapier  
deegroller  
knoflookpers  
keukenkwastje

1. Doe de bloem met het zout in een kom van de keukenmachine met deeghaak.
2. Test de gist in een deel (ongeveer 150 ml) van het water: als hij een klein beetje bubbelt dan is het goed. Het is belangrijk dat het water lauwwarm is – niet warmer dan 40 °C – anders gaat de gist dood.
3. Schenk het gistpapje (de geactiveerde gist) bij de bloem in de kom en meng met de agavesiroop ongeveer 10 minuten met behulp van de deeghaak tot een glad en glanzend deeg. Voelt het deeg te droog aan? Voeg dan beetje bij beetje meer water toe.
4. Dek het deeg af met een theedoek en laat 1 uur op een donkere, warme plek rijzen tot het dubbele volume.
5. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Stomp het deeg in en rol uit met een deegroller op een met bloem bestoven werkvlak. Vorm er een langwerpige, rechthoekige brood van en maak bovenop inkepingen (1-2 cm).
7. Doe de olijfolie in een kommetje, pers de knoflook erboven uit en voeg de rozemarijnnaaldjes toe. Bestrijk het brood met een kwastje met de olie.
8. Leg het deeg op de bakplaat en bak de ciabatta in ongeveer 30 minuten gaar en mooi goudbruin.
9. Laat het brood iets afkoelen voordat je het in stukken snijdt.

# FOCACCIA

1 FOCACCIA

ANTIPASTI ZIJN NIET COMPLEET ZONDER FOCACCIA. WIJ RAKEN MAAR NIET UITGEKEKEN OP DIT HEERLIJKE, GEKRUIDE BROOD UIT ITALIË. DE ENE KEER STROOIEN WE ER UI OVERHEEN, DE ANDERE KEER ROEREN WE PESTO DOOR HET BESLAG. FAVORIET IS EN BLIJFT STIEKEM TOCH DEZE VARIANT MET OLIJVEN, ROZEMARIJN EN TOMAATJES.

BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN • OVENTIJD 30 MINUTEN • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

2 el chiazaad  
200 ml amandelmelk  
100 g amandelmeel  
150 g speltbloem  
2 tl bakpoeder  
1 el agavesiroop  
1 el olijfolie

## Topping

10 groene olijven, ontpit  
125 g vegan kaas, geraspt  
1 tros cherrytomaatjes  
4 takjes rozemarijn, in kleine toefjes  
1-2 el olijfolie, om te besprenkelen  
snuf grof zeezout

TOOLS

bakplaat  
bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe het chiazaad met de amandelmelk in een kommetje en zet 2-3 minuten apart.
3. Doe het amandelmeel en de speltbloem in een grote kom en voeg het bakpoeder, de agavesiroop en de olijfolie toe.
4. Doe dan het chiamengsel erbij, meng goed en kneed tot een samenhangend deeg.
5. Leg het deeg op de bakplaat en rol het uit tot de vorm die jij wilt.
6. Snijd twee derde van de olijven in ringetjes. Bestrooi de focaccia met vegan kaas, verdeel de cherrytomaatjes, rozemarijn en olijven (zowel de hele als de ringetjes) erover, besprenkel met de olijfolie en bestrooi tot slot met het zeezout.
7. Bak het brood in ongeveer 30 minuten gaar in de oven. Laat de focaccia afkoelen voordat je hem in stukken snijdt.

ANTIPASTI



# KAASROLLETJES<sup>V</sup>

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • WACHTTIJD 1 UUR • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN 4 KLEINE KAASJES

## Vegan kaas

450 g cashewnoten  
2 el vers citroensap  
1 el edelgistvlokken  
1 el agavesiroop  
3 el water  
250 g zijden tofu, verkruid  
1 el knoflookpoeder  
snuf zeezout, plus extra (optioneel)  
snuf versgemalen peper, plus extra (optioneel)

## Bieslooktopping

2 el bieslook, fijngesnippt

## Paprika-chilitopping

2 el gerookte paprikapoeder  
1 el chilivlokken

## Oregano-lavendeltopping

2 el gedroogde oregano  
2 el gedroogde lavendel

## Sesamtopping

2 el sesamzaad  
2 tl versgemalen peper

## Chutney

1 sinaasappel  
100 g gedroogde vijgen  
50 ml rode port  
1 el geschaafde amandelen

## Voor erbij

crackers

TOOLS

keukenmachine of blender  
steelpan  
gesteriliseerd potje (optioneel)

1. Kook de cashewnoten 10 minuten en giet ze af. Doe alle ingrediënten voor de kaasjes in de keukenmachine en mix tot een fijn mengsel. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper.
2. Laat het cashewmengsel 1 uur in de koelkast opstijven.
3. Pel intussen voor de chutney de sinaasappel en snijd vervolgens de partjes tussen de vliezen uit. Snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en doe ze in een steelpan.
4. Voeg de vijgen en port toe en zet de pan op laag vuur. Laat de port een beetje inkoken en schep dan de amandelen erdoor. Neem de pan van het vuur, laat de chutney afkoelen en doe hem dan over in een schaal of als je hem wilt bewaren in een gesteriliseerd potje.
5. Vorm met je handen na 1 uur opstijven vier kazen van het cashewmengsel. Strooi de toppings op verschillende bordjes en wentel de vegan kaasjes erdoor.
6. Serveer de vegan kaasrolletjes met de vijgen-sinaasappelchutney en crackers.





# Everything you see I owe to spaghetti

DINER

Denk je aan Italië, dan denk je aan romige spaghetti en rijkbelegde pizza's. En laten die twee nou niet per definitie veganistisch zijn. Gelukkig is de Italiaanse keuken allesbehalve saai en kun je met die heerlijke, verse ingrediënten, kruiden, pasta's, peulvruchten en granen in een handomdraai fantastische én voedzame vegan gerechten maken. Inleveren op smaak doen we natuurlijk niet, want genieten begint bij ons met goed eten.

# QUINOA-VENKELBURGER

2 PERSONEN

EEN EASY VEGAN-BOEK IS NATUURLIJK NIET COMPLEET ZONDER EEN DIJK VAN EEN BURGERRECEPT. WIJ STELLEN U GRAAG VOOR AAN: DE QUINOA-VENKELBURGER!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • OVENTIJD 25 MINUTEN • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

## Burgers

50 g quinoa  
½ venkel  
80 g kikkererwten  
80 g havermout  
2 tl spirulina  
2 tl oregano  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout

## Topping

½ venkel  
¼ courgette  
2-3 el olijfolie, om in te bakken  
½ rode ui  
4 grote radicchiobladeren  
wat takjes dille

## Komkommersaus

50 g komkommer  
1 teen knoflook  
50 g sojayoghurt  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout

## Voor erbij

2 grote broodbollen

TOOLS

bakplaat  
bakpapier  
keukenmachine  
grillpan  
knoflookpers  
koekenpan

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking.
3. Snijd intussen de venkel fijn. Doe die met de gekookte quinoa, de kikkererwten, de havermout, de spirulina en de oregano in de keukenmachine. Mix tot een grof mengsel en breng op smaak met peper en zout.
4. Vorm met je handen burgers van het deeg en leg ze op de bakplaat. Bak de burgers in ongeveer 25 minuten in de oven tot ze stevig zijn.
5. Verhit intussen een grillpan. Snijd voor de topping de venkel in plakken (à ½ cm dik) en de courgette in plakjes, en bestrijk ze met 1-2 eetlepels olijfolie. Gril ze 4-5 minuten in de pan en keer ze halverwege om.
6. Rasp voor de komkommersaus de komkommer en pers de knoflook. Meng ze met de sojayoghurt, de peper en het zout.
7. Pel voor de topping de ui en snijd hem in ringen. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak de uienringen glazig.
8. Halveer de broodjes. Als je het lekker vindt, kun je ze nog even kort grillen in de grillpan. Smeer op elke onderste helft van de broodjes de komkommersaus, leg er een blad radicchio op, gevolgd door de burger, courgette, venkel, uienringen, wat dille, opnieuw een blad radicchio en de bovenste helft van het broodje.





## GEVULDE GROENTES

2 PERSONEN

JEETJEMINA, NET WANNEER JE DACHT DAT JE NIET MÉÉR FAN KON WORDEN VAN PORTOBELLO'S, AUBERGINE EN COURGETTE, BEDENK JE DIT RECEPT. YOU CAN THANK US LATER!

BEREIDINGSTIJD 15-20 MIN. • OVENTIJD 30-35 MIN. • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

1 courgette  
1 aubergine  
4 portobello's  
100 g wortel  
2 romatomen  
8 cherrytomaatjes  
2 el olijfolie, om in te bakken, plus  
extra om te bestrijken  
1 el za'atar

### Topping

1 el gehakte platte peterselie  
wat basilicumblaadjes

TOOLS

bakplaat  
bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de courgette en aubergine in de lengte doormidden, schep met een lepel een deel van het vruchtvlees eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Houd zolang apart.
3. Verwijder de steeltjes van de portobello's, snijd die in blokjes en houd ze zolang apart.
4. Schrap de wortel en snijd hem in plakjes. Snijd de romatomen in partjes, de cherrytomaatjes doormidden en houd samen met de wortel zolang apart.
5. Smeer de uitgeholde aubergine, courgette en de hoedjes van de portobello's in met wat olijfolie. Leg ze met de uitgeholde kant naar boven op de met bakpapier beklede bakplaat en gaar ze in 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Verhit de eetlepels olijfolie op middelhoog vuur en bak de blokjes courgette en aubergine en de portobello's kort, tot ze bijna gaar zijn. Voeg de tomaat en wortel toe en breng op smaak met de za'atar.
7. Schep de vulling in de uitgeholde groentes en zet nog 10 minuten terug in de oven.
8. Haal de bakplaat uit de oven en bestrooi de groentes met de verse kruiden.

DINER



## PURPLE VEGGIEBOWL

2 PERSONEN

ALLE KLEUREN VAN DE REGENBOOG? WIJ KOZEN ER SPECIAAL VOOR DIT GERECHT TWEE. PAARS EN GROEN EN JA, ZELFS DE HUMMUS MOEST ERAAN GELOVEN. NU DENK JE MISSCHIEN PASTA MÉT HUMMUS? GELOOF ME, WANNEER JE DIT HEBT GEPROBEERD, WIL JE NIET ANDERS MEER.

BEREIDINGSTIJD 20-25 MINUTEN • OVENTIJD 15-20 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

100 g groene asperges  
75 g paarse bloemkool  
2 chioggiabieten  
2 paarse wortels  
1-2 el olijfolie, om in te bakken  
75 g rodekool  
150 g bietentagliatelle  
60 g doperwten  
50 g rode bladsla  
15 g cress  
5 radijsjes, heel of in plakjes

**Bietenhummus**  
250 g bieten, gekookt  
130 g kikkererwten  
4 el tahin  
sap van 1 citroen  
1 snuf knoflookpoeder

TOOLS

bakplaat  
bakpapier  
keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Halveer de groene asperges en verwijder de stugge onderkanten. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Schil de chioggiabiet en snijd hem in kleine stukjes. Schrap de paarse wortels en snijd ze in plakjes. Verdeel de groenten over de bakplaat, besprenkel met de olijfolie en rooster ze in 15-20 minuten gaar.
3. Snijd intussen de rodekool in dunne reepjes. Breng een pan water aan de kook en blancheer de rodekool kort.
4. Breng een pan water aan de kook en kook de bietentagliatelle volgens de instructies op de verpakking.
5. Doe intussen voor de hummus alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een gladde spread.
6. Breng een pan water aan de kook en blancheer de doperwten.
7. Geef alle gegrilde groenten, de rodekool, de tagliatelle, de doperwten, rode bladsla, cress en de radijsjes een mooi plekje in twee kommen. Geen geduld? Doe alles in een kom en husselen maar!

DINER

# RISOTTO MET EEKHOORNTJESBROOD

2 PERSONEN

COMFORTFOOD TEN VOETEN UIT: RISOTTO. EN ZEG JE RISOTTO, DAN KOMT DAARNA... PADDENSTOELEN! HET LIJKT WEL ALSOF DEZE TWEE INGREDIËNTEN VOOR ELKAAR GEMAAKT ZIJN. DIE LOVE STORY IS ER EEN VOOR IN DE BOEKEN.

BEREIDINGSTIJD 40-45 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

10 g gedroogde porcini  
(eekhoortjesbrood)  
1 ui  
2 tenen knoflook  
1 prei  
150 g gemengde paddenstoelen  
(naar keuze)  
200 ml paddenstoelenbouillon  
2 el olijfolie, om in te bakken  
200 g risottorijst  
50 ml witte wijn  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout  
2 el edelgistvlokken

#### Topping

3 el gehakte platte peterselie  
handjevol walnoten, gehakt

TOOLS

risottopan of hapjespan  
koekenpan

1. Week de gedroogde porcini 10 minuten in een kom met 300 milliliter heet water.
2. Pel intussen de ui en knoflook en snijd ze fijn. Snijd ook de prei fijn.
3. Giet de porcini af (vang het weekvocht op), laat uitlekken en snijd ze in stukjes. Snijd ook de gemengde paddenstoelen in stukjes.
4. Breng het porciniweekvocht met de paddenstoelenbouillon aan de kook in een diepe pan.
5. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de risottopan en fruit de ui, knoflook en prei. Bak de rijst 2 minuten mee.
6. Schenk de wijn in de pan, breng al roerend aan de kook en laat dan zachtjes koken tot de wijn door de rijst is opgenomen.
7. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe tot de risottorijst gaar is – wacht tussendoor steeds tot de rijst de bouillon heeft opgenomen; dit duurt in totaal ongeveer 20 minuten. Meng dan de porcini door de risotto.
8. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak de gemengde paddenstoelen op hoog vuur mooi bruin. Breng ze op smaak met peper en zout en doe ze met de edelgistvlokken bij de risotto.
9. Roer de risotto nog even goed door en bestrooi tot slot met de verse peterselie en gehakte walnoten.





## PASTATAART

INGREDIËNTEN 2-3 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • OVENTIJD 20 MINUTEN • NOTENVRIJ

1-2 el olijfolie, plus extra om  
in te vetten  
snuf zeezout  
150 g spaghetti

**Roomsaus**  
250 g zijden tofu  
2 el olijfolie  
2 el sojasaus  
1 el knoflookpoeder  
4 el edelgistvlokken  
2 el Italiaanse kruiden

**Groenten**  
1 ui  
2 tenen knoflook  
2 winterpenen  
1 el olijfolie, om in te bakken  
1 Spaanse rode peper, fijngehakt  
1 blik gepelde tomaten (à 400 g)  
1 el Italiaanse kruiden

**Topping**  
8 cherrytomaatjes aan de tros  
2 el gehakte platte peterselie  
4 el sojayoghurt

TOOLS

springvorm  
bakpapier  
keukenmachine  
spiraalsnijder  
koekenpan

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de springvorm met bakpapier en smeer het papier in met de extra eetlepel olijfolie.
2. Breng een pan water met het zout aan de kook en kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking al dente. Giet af, roer de olijfolie door de spaghetti en laat afkoelen.
3. Doe intussen voor de roomsaus de tofu met de olijfolie, de sojasaus, het knoflookpoeder, de edelgistvlokken en de Italiaanse kruiden in de keukenmachine en mix tot een gladde saus.
4. Doe de helft van de saus bij de spaghetti en schep om. Doe de spaghetti over in de springvorm en druk goed aan.
5. Pel de ui en knoflook en hak ze fijn. Maak met de spiraalsnijder slierten van de winterpenen.
6. Verhit de olijfolie in de koekenpan en fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn. Voeg de wortelspaghetti toe, gevolgd door de Spaanse peper, de gepelde tomaten en de Italiaanse kruiden en bak 5 minuten.
7. Schep het groentemengsel op de spaghetti in de springvorm en druk het een beetje tegen de randen op.
8. Giet de rest van de saus over de spaghettitaart, leg de tomaatjes aan de tros erop en bak de taart 20 minuten.
9. Laat de spaghettitaart kort afkoelen. Bestrooi met de peterselie en schep er dotten sojayoghurt op.





# GROENTELASAGNE

4 PERSONEN

LASAGNE, EEN VAN DE EERSTE DINGEN DIE IK BESTEL ALS IK OP ITALIAANSE BODEM STA. AL DIE VERSCHILLENDE LAGEN, DE ROMIGE SMAAK EN VERSCHILLENDE GROENTEN. HET WATER LOOPT ME NU AL IN DE MOND. JE KUNT LASAGNEVELLEN GEBUIKEN, MAAR DIT RECEPT IS OOK HEERLIJK MET PLAKKEN POMPOEN OF ZOETE AARDAPPEL ERTUSSEN.

BEREIDINGSTIJD 35-40 MINUTEN • OVENTIJD 30 MINUTEN • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

3 el olijfolie, om in te bakken,  
plus extra om in te vetten  
1 rode ui  
4 tenen knoflook  
200 g courgette  
200 g broccoli  
250 g vleestomaten  
100 g artisjokharten  
250 ml groentebouillon  
375 ml tomatensaus  
1 tl gedroogde oregano  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout  
8 lasagnevellen

#### Topping

100 g cherrytomaatjes  
1 courgette  
125 ml sojaroom  
200 g vegan kaas, geraspt  
handvol verse basilicum

TOOLS

ovenschaal  
knoflookpers  
kaasschaaf of dunschiller

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in met olijfolie.
2. Verhit de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn.
3. Snijd de courgette in plakken, de broccoli in roosjes en de vleestomaten in halve plakken. Doe ze bij het ui-knoflookmengsel in de pan, gevolgd door de artisjokharten, de bouillon, de tomatensaus en oregano. Laat dit alles op laag vuur ongeveer 15 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met de peper en het zout.
4. Leg 2 lasagnevellen dwars in de ingevette ovenschaal. Verdeel een derde van de groentesaus erover en herhaal dit nog twee keer. Eindig met een laag lasagnevellen.
5. Halveer voor de topping de cherrytomaatjes en schaaft de courgette in de lengte in dunne plakken.
6. Schenk de sojaroom over de lasagne, verdeel de cherrytomaatjes erover en maak een vlechtwerk van de courgetteplakken. Bestrooi tot slot met de vegan kaas.
7. Bak de lasagne 30 minuten in de voorverwarmde oven tot hij gaar en licht goudbruin is. Haal uit de oven en garneer met het basilicum.





# GEVULDE PASTA MET PESTO EN SPINAZIE

4 PERSONEN

PASTASCHELPEN KUN JE LOS ETEN, HET KAN... MAAR IK ZOU HET NIET DOEN. WAT IK WEL ZOU DOEN? ZE VULLEN! MET PESTO, KAASSAUS EN NOG VEEL MEER LEKKERS.

BEREIDINGSTIJD 15-20 MINUTEN • OVENTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

**Pasta**  
200 g grote pastaschelpen

**Pesto**  
1 teen knoflook  
100 g amandelen met vlies  
50 g vers basilicum  
100 ml olijfolie  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout

**Spinazie-kikkererwtenvulling**  
1 el olijfolie, om in te bakken  
1 rode ui  
1 teen knoflook  
200 g spinazie  
100 g kikkererwten

**Vegan kaassaus**  
150 g haverroom (of sojaroomb)  
20 g edelgistvlokken  
2 tl maizena  
1 tl zeezout  
1 tl knoflookpoeder

TOOLS

keukenmachine  
knoflookpers  
steelpan  
ovenschaal

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng een pan water aan de kook en kook de pastaschelpen in ongeveer 6 minuten al dente.
3. Pel intussen voor de pesto de knoflook. Doe die met de amandelen en het basilicum in de keukenmachine en maal fijn. Voeg al draaiende de olijfolie toe tot er een smeulige pesto ontstaat (als je niet alle olijfolie gebruikt, is dat helemaal niet erg). Breng op smaak met peper en zout.
4. Verhit voor de spinazievulling de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn. Voeg de spinazie toe en bak mee tot hij geslonken is.
5. Doe voor de vegan kaassaus alle ingrediënten in een steelpan en breng al roerend aan de kook. Laat ongeveer 1 minuut doorkoken tot de saus dikker wordt.
6. Doe de pasta in de ovenschaal en vul deze met de gebakken spinazie, kikkererwten en pesto. Verdeel de vegan kaassaus erover, zet in de oven en bak het gerecht 10 minuten.

# PASTA CARBO-NADA

3-4 PERSONEN

DAAR IS HIJ WEER: MIJN LIEVELINGSRECEPT, DE PASTA CARBO-NADA! IN EASY VEGAN, ONS EERSTE BOEK, HADDEN WE ER AL EEN STAAN, MAAR DIT RECEPT BLIJFT ZO ONTZETTEND GOED DAT WE GEWOON KOMEN MET EEN NIEUWE VARIATIE. NET ZO ROMIG, NET ZO LEKKER EN NU MET EEN SPANNENDE, SPEKJES VERVANGENDE, TWIST.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

300 g boekweitpasta  
100 g rauwe cashewnoten  
4 tenen knoflook  
½ bloemkool  
150 ml sojaroomb  
300 g champignons  
150 g zongedroogde tomaten  
handvol basilicum  
2 el plantaardige olie  
2 el edelgistvlokken  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout

Topping

wat blaadjes basilicum

TOOLS

keukenmachine  
koekenpan

1. Breng een pan water aan de kook en kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Giet af en zet zolang apart.
2. Kook intussen de cashewnoten 10 minuten in een pan water en giet af. Pel de knoflook en snijd de bloemkool in roosjes. Stoom de bloemkool beetgaar en pureer hem met de knoflook, de sojaroomb en de cashewnoten in de keukenmachine tot een glad en romig mengsel.
3. Snijd de champignons in plakjes en de zongedroogde tomaatjes in repen. Hak het basilicum fijn.
4. Verhit de plantaardige olie in de koekenpan en bak de champignons tot ze zacht zijn. Roer de bloemkoolsaus erdoor en laat 3-4 minuten op laag vuur zachtjes koken.
5. Haal de pan van het vuur, voeg de pasta, de edelgistvlokken en het basilicum toe en roer goed.
6. Breng de pasta op smaak met peper en zout en garneer met basilicum.





# PIZZA DI MAMA

1 PIZZA

DACHT JE DAT WE MET HET CREËREN VAN DE ZOETE AARDAPPELPIZZA UITGESPEELD WAREN? THINK AGAIN! WE HEBBEN EVEN MOETEN STOEIEN, MAAR WAT BLIJKT? ZELF EEN BODEM MAKEN IS ECHT GEEN UITDAGING EN EEN KLEURTJE ERAAN GEVEN IS ZO GEPIEPT.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 40 MINUTEN + 25 MINUTEN • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

**Pompoenpuree**  
1 kleine pompoen  
2 tenen knoflook

**Pizza van bietendeeg**  
1 grote of 2 kleine rode bieten, gekookt  
175 g boekweitmeel  
1 el bakpoeder  
1 tl zeezout  
2 el olijfolie

**Beleg**  
200 g bimi  
100 g doperwten  
1 grote of 2 kleine avocado's

**Topping**  
10 g sesamzaadjes  
2 el tahin

TOOLS

bakplaat  
bakpapier  
keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Rooster de pompoen (met schil) op de bakplaat 40 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Haal de pompoen uit de oven en verlaag de oven-temperatuur naar 200 °C. Snijd de pompoen open, verwijder de zaden en zaadlijsten en schep het vruchtvlies uit de schil.
4. Pel de knoflook, doe hem met de pompoen in de keukenmachine en mix tot een gladde puree. Schep de puree eruit en houd apart.
5. Pureer voor de bodem de gekookte biet in de keukenmachine. Doe de gepureerde biet met het boekweitmeel, het bakpoeder, het zout en de olijfolie in een kom en meng tot een stevig deeg.
6. Vorm op een met bakpapier beklede bakplaat een pizza van het bietendeeg en bak hem in ongeveer 25 minuten in de voorverwarmde oven gaar.
7. Breng intussen een pan water aan de kook en blancheer de bimi en doperwten.
8. Halveer de avocado, verwijder de pit en lepel het vruchtvlies uit de schil. Snijd in dunne plakjes.
9. Verdeel de pompoenpuree over de pizza, gevolgd door de avocado plakjes, de bimi en de doperwten. Bestrooi tot slot met de sesamzaadjes en druppel de tahin erover.

DINER

# QUINOASALADE MET PITTIGE MANGODRESSING

4 PERSONEN

JONGENS, DIE DRESSING... IK WEET NIET WAT IK MEER MOET ZEGGEN OVER DIT RECEPT, ANDERS DAN DAT DE MANGOSAUS FINGERLICKIN' GOOD IS!

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • OVENTIJD 15 MINUTEN • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

## Salade

300 g quinoa  
1 grote tros blauwe druiven  
(à 200 g)  
1-2 el olijfolie, om te besprenkelen  
150 g gerookte tofu  
1 stronkje witlof  
½ rodekool  
1 sinaasappel  
1 mandarijn

## Dressing

½ mango  
1 el sinaasappelsap  
1 el sojaroom  
½ el fijngeraspte gemberwortel  
snuf zeezout

## Topping

1 el fijngehakte muntblaadjes

TOOLS

keukenmachine  
bakplaat  
bakpapier

1. Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking. Laat afkoelen en zet zolang apart.
2. Schil intussen voor de dressing de mango en verwijder de pit. Doe het vruchtvlees met de overige ingrediënten, behalve het zout, in de keukenmachine en mix tot een gladde dressing. Breng op smaak met het zout en bewaar zolang in de koelkast.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
4. Verdeel de tros druiven in kleinere trosjes en leg ze op de bakplaat. Besprenkel ze met de olijfolie en rooster de druiven 15 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Snijd intussen de gerookte tofu in blokjes, haal de blaadjes van de witlof los en snijd de helft van de rodekool in fijne reepjes. Pel de sinaasappel en mandarijn en snijd ze in plakjes (à 5 mm).
6. Schep de helft van de dressing door de afgekoelde quinoa en verdeel over een grote schaal. Verdeel de overige salade-ingrediënten erover en garneer met de munt. Serveer met de rest van de dressing.





# Anything is good if it's made of chocolate

DESSERT

Als ik uit eten ga, begin ik met het toetje. Het zal me niet gebeuren dat ik er aan het eind van mijn etentje achter kom dat er geen ruimte meer is voor iets zoets. Wat er voor me staat maakt niet uit, enige eis is dat er chocola inzit. Toch jammer dat je niet de hele dag desserts kunt eten en elke dag een groot stuk cheesecake misschien ook geen aanrader is. Daar zijn we het, zoals je snapt, absoluut niet mee eens. Daarom in dit hoofdstuk recepten die je dus wél één keer per week of juist elke dag kunt eten.



## 🍪 PANFORTE

10-12 STUKKEN

CHOCOLADEPLAKKEN GEVULD MET NOTEN EN ROZIJNEN, JE KENT ZE VAST WEL. WE NOEMEN ZE PANFORTE EN ZE ZIJN ABSOLUUT ONZE GUILTY PLEASURE. VOOR DIT RECEPT HEBBEN WE DAN OOK ALLES UIT DE KAST GETROKKEN. AANSCHOUW HIER DE GUILT-FREE VARIANT. NOTEN? CHECK! GEDROOGD FRUIT? CHECK! CHOCOLADE? DUBBEL CHECK! LAAT HET GENIETEN MAAR BEGINNEN.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 8 + 30 MINUTEN • OLIEVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

75 g rauwe cashewnoten  
50 g rauwe pistachenoten, gepeld  
75 g rauwe amandelen  
200 g pure chocolade (80% cacao)  
150 g medjoul-dadels, ontpit  
100 g speltbloem  
2 bananen  
100 ml ahornsiroop  
1 tl vanille-extract  
1 tl kaneel  
1 tl kardemompoeder  
1 tl zeezout

TOOLS

bakplaat  
brownievorm (20 x 15 cm)  
bakpapier  
fijne zeef

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat en brownievorm met bakpapier.
2. Verdeel de cashewnoten, de pistachenoten en de amandelen over de bakplaat en rooster ze in ongeveer 8 minuten goudbruin in de oven.
3. Smelt intussen de chocolade au bain-marie. Hak de dadels in stukjes en zeef de bloem.
4. Haal de bakplaat uit de oven en verlaag de oven-temperatuur naar 160 °C.
5. Pel de bananen en prak ze met behulp van een vork fijn in een kom. Voeg de gesmolten chocolade toe, gevolgd door de dadels, de bloem, de ahornsiroop, het vanille-extract, de kaneel, het kardemompoeder en het zout en meng goed. Roer tot slot de geroosterde noten erdoor.
6. Doe het chocolade-notenmengsel in de brownievorm en bak de panforte in ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven gaar. Laat de panforte afkoelen voordat je hem in stukken snijdt.

DESSERT

# BEVROREN FRUITYOGHURT

8 REPEN

LEUK, LEKKER EN NET EVEN ANDERS DAN DE GRANOLABARS WAAR WE ZO VAN HOUDEN. MET EEN KROKANTE BODEM, EEN ZACHTE KOKOSYOGHURTLAAG EN FLINK WAT FRUIT DURVEN WIJ ONSZELF EEN SCHOUDEKLOPPJE TE GEVEN, WANT DIT RECEPT IS ECHT MEER DAN GOED GELUKT!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • WACHTTIJD 2 UUR + 10 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

100 g hazelnoten  
40 g gedroogde vijgen  
20 g rozijnen  
20 g pompoenpitten  
2 el agavesiroop  
2 tl vanille-extract  
100 g kokosolie, gesmolten  
400 g kokosyoghurt  
400 g bramen

TOOLS

diepvriesbak met deksel  
(12 x 12 cm)  
bakpapier  
blender

1. Bedek de bodem van de diepvriesbak met bakpapier.
2. Hak de hazelnoten grof en snijd de vijgen in kleine stukjes. Doe ze met de rozijnen, de pompoenpitten, de agavesiroop, het vanille-extract en de gesmolten kokosolie in een kom en roer goed door elkaar.
3. Verdeel het noten-vijgenmengsel over de diepvriesbak en druk goed aan.
4. Doe de kokosyoghurt en de bramen in de blender en mix met behulp van de pulseerknop een aantal keer tot ze gemengd zijn maar de bramen niet fijn gemalen zijn.
5. Verdeel de bramenyoghurt over het notenmengsel en doe het deksel op de bak. Zet minimaal 2 uur in de vriezer om op te stijven.
6. Haal de diepvriesbak uit de vriezer en laat 10 minuten op het aanrecht staan.
7. Haal de bevroren fruityoghurt uit de diepvriesbak en snijd in acht repen. Bewaar de repen die je niet meteen opeet weer in de diepvriesbak in de vriezer – je kunt ze ongeveer drie weken bewaren.







# CITROENTAART

1 TAART

EÉN CAKE IS NET NIKS, TWEE CAKES IS NOG NIET GENOEG. NEE, WIJ WILLEN ER DRIE OP ELKAAR. EN DAN HET LIEFSTE OOK NOG EENS MET EEN ROMIGE, FRISSE CRÈME ERTUSSEN. EN ZIE HIER! JE KUNT HEM DELEN MET ZEVEN ANDEREN, MAAR WIJ KUNNEN UIT ERVARING SPREKEN: ALLEEN KRIJG JE HEM OOK OP.

BEREIDINGSTIJD 20-25 MINUTEN • OVENTIJD 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

## Cake

300 ml kokos- of olijfolie, plus  
extra om in te vetten  
825 g bloem  
600 g kokosbloesemsuiker  
3 el bakpoeder  
rasp van 3 biologische citroenen  
45 ml citroensap  
510 ml plantaardige melk

## Crème

900 g rauwe cashewnoten  
6 el kokosolie  
sap van 3 citroenen  
240 ml dadelsiroop

## Topping

rood fruit (naar keuze)

TOOLS

3 ronde cakevormen (ø 15 cm)  
keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet drie cakevormen in – heb je die niet, dan kun je de cakes ook in drie keer maken.
2. Doe de bloem, de kokosbloesemsuiker, het bakpoeder en de citroenrasp in een kom en roer door elkaar. Als het te veel in één keer is, kun je het ook in twee keer doen.
3. Voeg de kokos- of olijfolie toe, gevolgd door het citroensap en de plantaardige melk en meng goed.
4. Verdeel het beslag over de bakvormen en bak de cakes in 35 minuten gaar en goudbruin. Je kunt controleren of de cakes gaar zijn door er een houten prikker in te steken; komt hij er schoon en droog uit, dan zijn de cakes goed.
5. Breng voor de crème een pan water aan de kook en kook de cashewnoten in 10 minuten zacht. Smelt intussen de kokosolie.
6. Giet de cashewnoten af en doe ze met de kokosolie, het citroensap en de dadelsiroop in de keukenmachine. Mix tot een romige crème.
7. Bestrijk iedere cakelaag met de romige citroen-crème en stapel de cakes op elkaar. Garneer de bovenste cakelaag met rood fruit.

DESSERT

# ↑ PANNA COTTA MET KIWI

2 PERSONEN

PANNA COTTA, OFWEL GEKOOKTE ROOM, IS EEN VAN DE BEKENDSTE ITALIAANSE DESSERTS EN KONDUS NIET ONTBREKEN IN DIT BOEK. IN PLAATS VAN SLAGROOM GEBRUIKEN WIJ KOKOSROOM EN IN PLAATS VAN GELATINE AGAR AGAR. WIE ZEI DAT VEGAN ETEN SAAI IS, HEEFT OVERDUIDELIJK DIT RECEPT NOG NIET GEPROBEERD.

BEREIDINGSTIJD 15 MIN. • WACHTTIJD 30 MIN. • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

## Kiwibodem

75 ml kokosrijstmelk  
½ tl agar agar  
4 kiwi's  
sap van 1 limoen

## Panna cotta

175 ml kokosrijstmelk  
½ tl agar agar  
80 ml kokosroom  
1 el agavesiroop  
½ tl vanille-extract

## Topping

2 handenvol gemengd fruit: kiwi, blauwe bessen en bramen (of ander fruit naar keuze)

TOOLS

blender

1. Doe voor de kiwibodem de kokosrijstmelk met de agar agar in een pan. Breng aan de kook en laat al roerend 2 minuten zachtjes koken.
2. Schil de kiwi's en pureer het vruchtvlees. Roer het vruchtvlees en het limoensap goed door het melkmengsel. Schenk in twee glazen en zet die 10 minuten schuin in de vriezer, zodat je straks een mooi effect krijgt in het glas.
3. Doe voor de panna cotta de kokosrijstmelk met de agar agar in een pan. Breng aan de kook en laat al roerend 2 minuten zachtjes koken.
4. Voeg de kokosroom, de agavesiroop en het vanille-extract toe en meng goed. Laat helemaal afkoelen.
5. Schep de afgekoelde panna cotta op de kiwilaag in het glas en zet in de koelkast (nu rechtop). Laat de panna cotta minimaal 15-20 minuten opstijven.
6. Haal de glazen uit de koelkast en garneer met het fruit.





## 4 IJSLOLLY'S

8 PERSONEN

ZELF IJJSJES MAKEN ZEI JE? EN HET LIEFSTE MET MAAR EEN PAAR INGREDIËNTEN? U VRAAGT, WIJ DRAAIEN! EN HET ALLERLEUKSTE AAN DIT RECEPT: JE HEBT ALLEEN MAAR EEN KEUKENMACHINE NODIG.

BEREIDINGSTIJD 5-10 MIN. • WACHTTIJD 1,5-2 UUR • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

TOOLS  
INGREDIËNTEN

3 rijpe mango's  
150 g frambozen  
250 ml kokosmelk  
3 el citroensap

keukenmachine  
ijslollyvorm met 8 holtes  
8 ijsstokjes

1. Schil en ontpit de mango's en snijd het vruchtvlees in grove stukken.
2. Doe de stukken mango met de frambozen, de kokosmelk en het citroensap in de keukenmachine en mix tot een gladde smoothie.
3. Schenk de smoothie in de holtes van de ijslollyvorm en steek de stokjes erin. Zet in de vriezer en laat de ijslolly's in 1,5-2 uur opstijven.

DESSERT

# CHOCOLADE-IJSJES

4 PERSONEN

**PARTY ON A STICK! WE HEBBEN HET NATUURLIJK OVER DE CHOCOLATE POPSICLE. DIT SUPER-BEKENDE IJSJE IS DE PERFECTE AFSLUITER VAN ELKE DAG. NORMAAL GESPROKEN NIET DENDEREND GOED VOOR JE, MAAR DAAR HEBBEN WIJ EEN GEZONDER ALTERNATIEF VOOR GEVONDEN. GENIETEN TOT JE EEN ONS WEEGT DUS!**

BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN • WACHTTIJD 3 UUR • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

400 ml kokosroom  
2 el cashewpasta  
1 el agavesiroop  
2 rijpe bananen, in plakjes,  
bevoren  
2 tl vanille-extract  
½ tl zeezout

#### Topping

pure chocolade (80% cacao)  
cacaonibs, amandelschaafsel,  
kokosschaafsel, pistachenoten  
(gehakt), zeezout, chilivlokken,  
hennepzaad en/of gevries-  
droogde frambozen  
(verpulverd)

TOOLS

keukenmachine (of blender)  
4 ijslollyvormpjes  
4 houten ijslollystokjes

1. Doe de kokosroom, de cashewpasta, de agavesiroop, de banaan, het vanille-extract en het zout in de keukenmachine en mix tot een gladde massa.
2. Verdeel het mengsel over de ijslollyvormpjes en steek de stokjes erin. Zet de ijslollyvormpjes in de vriezer en laat de ijsjes in 3 uur opstijven.
3. Smelt voor de topping de chocolade au bain-marie.
4. Haal de ijsjes uit de vormpjes en bedruip ze met de gesmolten chocolade. Bestrooi ze tot slot met toppings naar keuze en laat de chocolade hard worden.





# SINAASAPPEL-TOFUCHEESECAKE

1 TAART

ZOALS JE MISSCHIEN WEL WEET ZIJN WIJ ONTZETTEND GEK OP CHEESECAKE. WE HEBBEN AL VERSCHILLENDE NO BAKE-RECEPTEN GEDEELD EN NU IS HET TIJD OM DEZE MOOIE TAART NAAR EEN HOGER NIVEAU TE TILLEN. ARE YOU UP FOR IT?

BEREIDINGSTIJD 20-25 MINUTEN • OVENTIJD 30 MINUTEN • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

## Bodem

150 g gedroogde abrikozen  
125 g pecannoten  
100 g rauwe amandelen  
2 el kokosolie, gesmolten

## Vulling

250 g rauwe cashewnoten  
100 ml agavesiroop  
200 ml kokosmelk  
3 el kokosolie, gesmolten  
100 g zijden tofu  
rasp en sap van ½ biologische sinaasappel  
2 tl vanille-extract  
2 tl sinaasappelbloesemwater

## Topping

6 el gekonfijte kumquats  
(zie recept op p. 133)

TOOLS

springvorm (ø 26 cm)  
bakpapier  
keukenmachine  
spatel

1. Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed de springvorm met bakpapier.
2. Laat voor de bodem de abrikozen 10 minuten weken in water. Kook voor de vulling de cashewnoten 10 minuten en giet ze af.
3. Doe alle ingrediënten voor de bodem in de keukenmachine en mix tot een kruimelig deeg. Schep het deeg in de springvorm, druk goed aan en bewaar in de koelkast.
4. Doe alle ingrediënten voor de cheesecakevulling in de keukenmachine en mix tot een glad en samenhangend mengsel. Schep de vulling op de bodem en strijk glad met een spatel.
5. Bak de taart in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 30 minuten gaar. Neem dan uit de oven en laat hem afkoelen.
6. Haal de taart uit de vorm en garneer met de gekonfijte kumquats.

DESSERT

# CHOCOLATE MERINGUES

10 MERINGUES

MERINGUES, ITALIANEN GEBUIKEN ZE OP HEEL VEEL ZOETS. ALS TOPPING VAN EEN TAART OF CAKEJE, LOS OF DOOR KOEKJES. EEN VEGAN VARIANT MAAK JE MET AQUAFABA, HET VOCHT VAN KIKKERERWTEN. TIP VAN DE DAG? GOOI DAT VOCHT NOOIT MEER WEG, WANT JE KUNT HIER ZOVEEL LEKKERS VAN MAKEN.

BEREIDINGSTIJD 15-20 MINUTEN • OVENTIJD 2 UUR • WACHTTIJD 1 UUR • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

½ el citroensap, plus extra om te ontvetten  
100 g pure chocolade (80% cacao)  
100 ml aquafaba  
150 g kokosbloesemsuiker  
½ tl vanille-extract

TOOLS

bakplaat  
bakpapier  
keukenmachine met garde  
keukenpapier  
spuitzakje met een mondje (ø 1 cm, optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 100 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak de garde en de kom van de keukenmachine vetvrij met wat keukenpapier en het extra citroensap.
2. Smelt de chocolade au bain-marie.
3. Klop de aquafaba en het citroensap in ongeveer 5 minuten tot een stevig schuim in de brandschone keukenmachine. Voeg dan al kloppend en eetlepel voor eetlepel de kokosbloesemsuiker toe en blijf kloppen tot er een mooi glanzend schuim ontstaat.
4. Klop tot slot het vanille-extract erdoor en zet de keukenmachine uit. Spatel voorzichtig de gesmolten chocolade door het schuim – let op, spatel niet te lang, zodat er een mooi swirl zichtbaar blijft.
5. Schep het schuim in hoopjes op de bakplaat (je kunt ook een spuitzak gebruiken). Bak de meringues 2 uur in de voorverwarmde oven tot ze mooi gedroogd zijn – let op, open de ovendeur tussendoor niet, anders zakken de meringues in.
6. Zet de oven uit en laat de meringues nog 1 uur afkoelen in de oven.





## GRANIZADO

2 PERSONEN

SCHAAFIJS WAS VROEGER MIJN GROTE LIEFDE, VOORAL VAN DE SMURFBLAUWE VARIANT GING MIJN HARTJE SNELLER KLOPPEN. INMIDDELS WEET IK WAAR AL DIE GAATJES IN MIJN TANDEN VANDAAN KWAMEN... OOK FAN, MAAR GEEN ZIN IN EEN BEZOEKJE AAN DE TANDARTS? PROBEER DAN DEZE GRANIZADO.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • WACHTTIJD 30-40 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

2 el dadelsiroop (of ahornsiroop)  
250 ml water  
150 g bessen (naar keuze),  
gepureerd  
150 ml plantaardige yoghurt

Topping  
handjevol blauwe bessen

TOOLS

steelpan  
diepvriesbak

1. Verhit de dadelsiroop en het water in een steelpan en breng al roerend aan de kook.
2. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en doe de gepureerde bessen erbij. Roer goed door elkaar en zet 20-30 minuten in de vriezer tot het bevroren is.
3. Haal de granizado uit de vriezer en roer hem los met een vork. Zet nog 10 minuten in de vriezer.
4. Haal de granizado weer uit de vriezer en roer hem los met een vork. Verdeel de plantaardige yoghurt over twee glazen, gevolgd door de blauwe bessen en het schaafijs.

DESSERT



# I'm just a girl, standing in front of a salad, asking it to be a doughnut

Wel of juist geen snack tussendoor kan voor mij mijn mood bepalen. Zo'n snel energiebommetje zorgt ervoor dat ik vrolijk blijf. Zit er niks in mijn tas, dan kun je beter uit mijn buurt blijven. Ik maak elk weekend een grote voorraad healthy chocoladetruffels of gedroogd fruit en pak die 's ochtends in. Zo voorkom je dat je grijpt naar een wat minder gezond alternatief. Voedzaam snacken hoeft echt niet moeilijk te zijn met de juiste voorbereiding. En ja, er zitten ook wat sweet treats tussen, maar laten we wel wezen, op sommige dagen heb je deze ook gewoon nodig!





## AMANDELKOEKJES

10 KOEKJES

DEZE ITALIAANSE AMANDELKOEKJES ZIJN VERSLAVEND LEKKER. ZOET, KNAPPERIG EN HEERLIJK WANNEER JE ZE DIPT IN JE KOFFIE. MENG ALLE INGREDIËNTEN EN SCHUIF DEZE KNAPPERDS 20 MINUTEN IN DE OVEN EN VOILÀ... FEEST! BEN JE IN EEN SPANNENDE BUI? VOEG DAN EEN SCHEUTJE AMARETTO TOE!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 20 MINUTEN • OLIEVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

150 g amandelmeel  
150 g hazelnootmeel  
50 g speltbloem  
150 g kokosbloesemsuiker  
3 el ahornsiroop  
150 ml amandelmelk, plus een scheutje extra (optioneel)  
1 el kaneel  
2 tl kardemompoeder  
2 tl vanille-extract  
1 el amandelessence  
snuf zeezout

Topping  
poedersuiker

TOOLS

bakplaat  
bakpapier  
spuitzak met ronde spuitmond

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe het amandel- en hazelnootmeel in een kom. Meng met de speltbloem, de suiker, de ahornsiroop en de amandelmelk.
3. Roer de kaneel, de kardemom, het vanille-extract, de amandelessence en het zout erdoor. Is het deeg te droog? Schenk er wat amandelmelk bij.
4. Doe het deeg in de spuitzak en spuit rondjes op de bakplaat.
5. Bak de koekjes in 20 minuten gaar en mooi goudbruin. Laat de koekjes afkoelen en bestuif dan met poedersuiker.

TREATS

## 8 CANTUCCINI MET PISTACHE

10 STUKS

CANTUCCINI EET JE NIET BIJ DE KOFFIE MAAR DOOP JE IN DE KOFFIE. DAT WIST IK NIET EN DAT VOND DE ITALIAANSE MENEER DIE NAAST ME STOND IN HET KOFFIEBARRETJE MAAR EEN BEETJE VREEMD. IN GEBREKKIG ENGELS LEGDE HIJ MIJ UIT DAT ZE ZACHT NOG LEKKERDER ZIJN EN DIE MET PISTACHENOOTJES HET BESTE. ZO GEZEGD, ZO GEDAAN.

BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN • OVENTIJD 35-40 MINUTEN • WACHTTIJD 5 MINUTEN • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

40 g gedroogde abrikozen, ontpit  
125 g tarwebloem  
20 g amandelmeel  
30 g pistachenoten, gepeld  
1 tl bakpoeder  
50 g kokosbloesemsuiker  
20 ml zonnebloemolie  
50 ml aquafaba (kikkererwtenvocht uit blik)  
10 ml amandelessence

TOOLS

bakplaat  
bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de abrikozen in kleine stukjes. Doe ze met de tarwebloem, het amandelmeel, de pistachenoten, het bakpoeder en de kokosbloesemsuiker in een kom en meng goed.
3. Voeg de zonnebloemolie toe, gevolgd door de aquafaba en de amandelessence en meng tot een plakkerig deeg. Is het deeg te droog? Schenk er een beetje water bij.
4. Maak je handen vochtig onder de kraan en vorm een dikke staaf van het deeg. Leg hem op de bakplaat.
5. Bak de staaf in ongeveer 20 minuten lichtbruin. Haal hem dan uit de oven (zet de oven niet uit) en laat de staaf 5 minuten afkoelen.
6. Snijd de staaf in plakken (à 1 cm dik) en leg die met de platte snijkant terug op de bakplaat.
7. Bak de cantuccini in 15 minuten goudbruin en knapperig – draai ze halverwege de baktijd om, zodat ze gelijkmatig garen.





## GEDROOGD FRUIT

BEREIDINGSTIJD 5-10 MIN. • WACHTTIJD 4 UUR • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

**Gedroogd fruit**  
250 gram fruit (naar keuze, zoals  
appel, peer, ananas, papaja,  
mango, framboos, kiwi)  
30 g agavesiroop

**TOOLS**  
bakplaat  
bakpapier  
mandoline  
keukenkwastje

1. Verwarm de oven voor op 100 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd met behulp van een mandoline dunne plakjes van het fruit.
3. Bestrijk het fruit met een kwastje met de agavesiroop en verdeel de plakjes over de bakplaat.
4. Schuif de bakplaat in de oven en droog het fruit in ongeveer 4 uur tot het niet meer kleverig is.
5. Laat het fruit afkoelen en snacken maar!

## GEKONFIJTE KUMQUATS

BEREIDINGSTIJD 25 MIN. • WACHTTIJD 20 MIN. • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

**Kumquats**  
150 g kokosbloesemsuiker  
125 ml water  
250 g kumquats  
2 tl vanille-extract  
1 tl oranjebloesemwater

**TOOLS**  
steelpan  
zeef

1. Doe de kokosbloesemsuiker met het water in een steelpan en breng op middelhoog vuur aan de kook.
2. Halveer de kumquats en voeg ze met het vanille-extract en het oranjebloesemwater toe aan het suikerwater. Draai het vuur laag en verwarm de kumquats 20 minuten tegen de kook aan tot de schilletjes van de vruchten zacht zijn.
3. Haal de pan van het vuur en laat de kumquats 20 minuten afkoelen.
4. Laat de kumquats een beetje uitlekken in een zeef voordat je ze opsnoept.



# 6 MATCHA-KOKOSREPEN

6 STUKS

MATCHA, DAT GEWELDIGE GROENE GOEDJE WAARMEE JE LATTES ÉN HEERLIJKE THEE MAAKT; JE KENT HET VAST WEL! WIST JE TOEVALLIG OOK AL DAT JE DIT POEDER HEEL MAKKELIJK VERWERKT IN EEN SMOOTHIE, MUFFIN OF BIJVOORBEELD DEZE ENERGY-REPEN? WANT ENERGIE GEEFT MATCHA ZEKER!

BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN • WACHTTIJD 20 MINUTEN + 1 UUR • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

## Chocoladelaag

120 g kokosolie  
50 g ahornsiroop  
50 g rauw cacaopoeder  
1 tl grof zeezout  
1 el vanille-extract

## Kokos-matchalaag

240 g kokoscrème (blok santen)  
70 g kokosolie  
70 g cashewnoten  
30 g pistachenoten, gepeld  
2 el matchapoeder  
1 el agavesiroop

## Topping

50 g pure chocolade

TOOLS

steelpan  
kleine ovenschaal (of siliconen  
repen-bakvorm)  
bakpapier

1. Smelt voor de chocoladelaag de kokosolie in een steelpan op middelhoog vuur. Laat iets afkoelen en roer dan de ahornsiroop, het cacaopoeder, het zeezout en het vanille-extract erdoor.
2. Bekleed de ovenschaal met bakpapier en schenk het cacaomengsel erin. Zet in de vriezer en laat minimaal 20 minuten opstijven tot het hard is.
3. Smelt voor de kokos-matchalaag de kokoscrème en de kokosolie in een steelpan op middelhoog vuur.
4. Haal de pan van het vuur. Hak de cashewnoten grof, doe ze met de pistachenoten, het matchapoeder en de agavesiroop in de steelpan en roer ze er goed door.
5. Haal de ovenschaal uit de vriezer. Giet het kokos-matchamengsel op de kokos-cacaolaag. Zet terug in de vriezer en laat in 1 uur opstijven tot het hard is.
6. Smelt de chocolade au bain-marie en druppel hem over de kokos-matchaplak. Laat de chocolade hard worden en snijd de plak dan (nog in de vorm) in repen.





# CHOCOLADE-PERENCAKE

**1 CAKE** DEZE PERENCAKE IS DE PERFECTE MANIER OM INDRUK TE MAKEN. SNIJD JE HEM DOOR, DAN STAAT ER GEWOON EEN HELE PEER IN!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 40-45 MINUTEN • WACHTTIJD 20 MINUTEN • SOJAVRIJ

**INGREDIËNTEN**

- plantaardige olie, om in te vetten
- 250 g speltbloem
- 200 g kokosbloesemsuiker
- 1 el maïzena
- 2 tl baksoda
- 1 tl zeezout
- 50 g rauwe cacaopoeder
- 2 tl kaneel
- 1 tl vanille-extract
- 400 g peren, gepureerd
- 100 g pecannoten
- 2 kleine rijpe peren, geschild (steeltje eraan gelaten)

**TOOLS**

- bakpapier
- cakeblik
- blender of staafmixer

1. Verwarm de oven voor op 160 °C. Vet een vel bakpapier in met wat olie en bekleed het cakeblik ermee.
2. Doe de speltbloem, de kokosbloesemsuiker, de maïzena, de baksoda, het zout, het rauwe cacaopoeder, de kaneel en het vanille-extract in een kom en meng goed.
3. Voeg de gepureerde peer toe aan het beslag in de kom. Hak de pecannoten grof, doe ze ook in de kom en roer het beslag goed door.
4. Zet de 2 kleine, rijpe peren rechtop in het cakeblik en schep het beslag eromheen. Zet het cakeblik in de oven en bak de cake in 40-45 minuten gaar. Je kunt controleren of de cake gaar is door er een houten prikker in te steken; komt hij er schoon en droog uit, dan is de cake goed.
5. Laat de cake 20 minuten afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt en in plakjes snijdt.

# APPEL-KERSENTAART

BEREIDINGSTIJD 45 MINUTEN • OVENNIJD 10 MIN. • WACHTTIJD 4 UUR + 10 MIN. • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN 1 TAART

## Bodem

100 ml olijfolie, plus extra om  
in te vetten  
140 g speltbloem  
½ tl zeezout  
60 g kokosbloesemsuiker  
4 el water  
½ el appelciderazijn

## Vulling

100 g cashewnoten  
200 ml kokosmelk  
100 ml amandelmelk  
75 g kokosbloesemsuiker  
½ tl agar agar  
2 el kokosolie  
60 ml appelsap  
1 el appelmoes  
2 tl vanille-extract  
1 tl kardemompoeder  
1 tl kaneel

## Topping

250 g kersen, ontpit, met steeltje

TOOLS

diepvriesbak  
plasticfolie of bakpapier  
deegroller  
rechthoekige bakvorm met een  
losse bodem (36 x 13 cm)  
keukenmachine  
steelpan

1. Vet de bodem van een diepvriesbak in met olijfolie en zet 1 uur in de vriezer. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Meng de bloem, het zout en de suiker in een kom. Werk de olijfolie er snel door tot je een kruimeldeeg hebt.
3. Meng het water met de appelciderazijn en sprenkel het mengsel door het deeg tot het samenhangend is. Kneed niet te veel en werk snel.
4. Rol een stuk plasticfolie uit over je werkvlak en leg het deeg erop. Leg een ander stuk folie op het deeg en rol het uit met een deegroller.
5. Vet de bakvorm in. Verdeel het deeg erover en druk goed aan. Zet 10 minuten in de koelkast. Bak de bodem 10 minuten tot hij gaar en licht goudbruin is.
6. Kook voor de vulling de cashewnoten 10 minuten. Giet af en doe ze met de kokosmelk in de keukenmachine. Maal met de pulseerknop tot een gladde massa.
7. Doe de amandelmelk met de suiker en de agar agar in een steelpan en breng al roerend aan de kook op middelhoog vuur. Draai dan het vuur lager en verwarm nog 5 minuten tegen de kook aan.
8. Neem de pan van het vuur en roer de kokosolie door de amandelmelk.
9. Zet de keukenmachine aan en voeg het melk-olie-mengsel al mixend toe. Meng het appelsap, de -moes, het vanille-extract, de kardemom en de kaneel erdoor.
10. Verdeel de vulling over de bodem en laat minimaal 4 uur opstijven in de koelkast. Verdeel tot slot de kersen over de taart.





## **B** BACI DI DAMA

3 KOEKJES

VAN BACI DI DAMA KRIJGEN WIJ EEN LACH OP ONS GEZICHT, WANT VERTAAL JE DIT NAAR HET NEDERLANDS DAN HETEN ZE DAMESKUSJES. HOE LIEFJES IS DAT.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 8 MINUTEN • OLIEVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

Havermout-amandelkoekjes  
100 g amandelmeel  
50 g havermout  
4 el ahornsiroop  
2 el plantaardige boter, op kamertemperatuur, in blokjes  
1 el maizena  
2 tl koekkruiden

Vulling  
250 ml vegan ijs (naar keuze)

TOOLS

bakplaat  
bakpapier  
plasticfolie of bakpapier  
deegroller  
koekjessteker (ø 4 cm)  
ijsschep

1. Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe alle ingrediënten voor de koekjes in een grote kom en meng ze met een vork tot een kruimelig deeg.
3. Vorm een bal van het deeg. Rol een stuk plasticfolie of bakpapier uit over een schoon werkvlak en leg het deeg erop. Leg een ander stuk plasticfolie of bakpapier op het deeg en rol het met een deegroller uit tot een grote, dunne lap (à ½ cm).
4. Steek met een koekjesuitsteker 6 koekjes uit het deeg. Leg ze op de bakplaat en bak de koekjes in 7-8 minuten gaar en goudbruin. Laat ze afkoelen.
5. Schep een bolletje ijs op een koekje en druk er een ander koekje bovenop. Herhaal dit met de andere koekjes en serveer meteen.

TREATS



# CHOCOLADETRUFFELS

10 STUKS

DEZE TRUFFELS ZIJN IN EEN HANDOMDRAAI KLAAR. LEKKER BIJ DE THEE OF KOFFIE OF (JA, JA!) ALS SNACK NA HET SPORTEN. OP-EN-TOP GENIETEN.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • WACHTTIJD 30 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

## Truffels

50 g pure chocolade (80% cacao)  
120 g cashewpasta  
120 g pindakaas  
125 ml agavesiroop  
60 ml water  
2 tl kaneel  
1 tl zeezout

## Topping

cacaopoeder

TOOLS

keukenmachine

1. Smelt de chocolade au bain-marie.
2. Doe de chocolade met de overige ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een gladde massa. Doe het mengsel in een kom en zet 30 minuten in de koelkast om op te stijven.
3. Rol balletjes van het mengsel en bestuif ze met cacaopoeder.





# It's beginning to look a lot like cocktails

DRINKS

Drankjes, met al dat gepraat over eten zou je ze bijna vergeten. Maar we zouden LTGL niet zijn als we niet wat feestelijke drinks zouden delen om je dag compleet te maken. Vanaf nu zit je van 's ochtend tot 's avonds gebakken. Lekkeres sapjes voor bij het ontbijt, siropen voor tussendoor en een fantastische cocktail of juist mocktail voor na het eten. Allemaal feestelijk en allemaal 100% feelgood!

## NEGRONI

2 PERSONEN

EEN VAN DE BEKENDSTE ITALIAANSE COCKTAILS IS TOCH WEL NEGRONI. WIJ GEVEN HEM NOG NÉT EVEN DAT EXTRAATJE DOOR DE GEROOSTERDE SINAASAPPELSCHIL.

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

60 ml Campari  
60 ml rode vermouth  
60 ml gin  
6 ijsblokjes

**Topping**

geroosterde sinaasappelschil  
2 takjes rozemarijn

TOOLS

cocktailshaker  
fijne zeef

1. Doe alle ingrediënten in een cocktailshaker en schud goed.
2. Giet de negroni door een zeef boven twee cocktailglazen en garneer met de sinaasappelschil en rozemarijn.

## SGROPPINO

2 PERSONEN

SGROPPINO – EN JA, DAAR EINDIGT HET VERHAAL. DIT DRANKJE STAAT BIJ ONS GELIJK AAN EEN FANTASTISCHE AVOND EN EEN FLINKE KATER DE VOLGENDE DAG.

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

250 g citroensorbet  
125 ml prosecco  
25 ml wodka  
sap van 1 limoen

**Topping**

gevriesdroogde frambozen

TOOLS

elektrische mixer

1. Doe de citroensorbet in een kom en klop met een elektrische mixer beetje bij beetje de prosecco, de wodka en het limoensap erdoor.
2. Schenk de sgroppino in twee champagneglazen en garneer met verpulverde, gevriesdroogde frambozen.





## 4X PROSECCO MET EEN TWIST

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

### PROSECCO MET CRÈME DE CASSIS EN LIMOEN

INGREDIËNTEN

25 ml crème de cassis  
sap van ½ limoen  
10 verse blauwe bessen  
250 ml prosecco

1. Verdeel de crème de cassis over twee champagneglazen, gevolgd door het limoensap.
2. Doe in elk glas vijf blauwe bessen en schenk de prosecco erover.

### PROSECCO MET SINAASAPPEL-BESSENSIROOP

INGREDIËNTEN

25 ml sinaasappel-bessensiroop  
(zie recept op p. 152)  
250 ml prosecco  
6 verse blauwe bessen

1. Verdeel de siroop over twee champagneglazen, gevolgd door de prosecco.
2. Garneer elk drankje met drie blauwe bessen.

### PROSECCO MET FRAMBOOS EN BASILICUM

INGREDIËNTEN

100 ml biologisch frambozensap  
200 ml prosecco  
6 frambozen  
4 basilicumblaadjes

1. Verdeel het frambozensap over twee champagneglazen, gevolgd door de prosecco.
2. Garneer elk drankje met drie frambozen en twee basilicumblaadjes.

### PROSECCO MET PEER

INGREDIËNTEN

100 ml biologische perensap  
200 ml prosecco  
2 takjes rozemarijn

1. Verdeel het perensap over twee champagneglazen, gevolgd door de prosecco.
2. Garneer elk drankje met een takje rozemarijn.

## 3X SIROOP MET EEN SMAAKJE

BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN • WACHTTIJD 20 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

### SINAASAPPEL-BESSENSIROOP

INGREDIËNTEN

4 sinaasappels  
sap van 3 limoenen  
100 g blauwe bessen  
100 g kokosbloesem-  
suiker  
350 ml water

1. Pers de sinaasappels en giet het sap in een steelpan.
2. Voeg het limoensap, de blauwe bessen en de kokosbloesem-  
suiker toe, gevolgd door het water en breng al roerend aan de  
kook tot de suiker is opgelost.

TOOLS

citruspers  
steelpan  
fijne zeef

3. Zeef de siroop en giet hem in de gesteriliseerde fles. Laat de  
siroop afkoelen voordat je de dop op de fles doet.

### KOMKOMMER-BASILICUMSIROOP

INGREDIËNTEN

2 komkommers  
sap van 3 citroenen  
8 basilicumblaadjes  
100 g kokosbloesem-  
suiker  
350 ml water

1. Schil de komkommers, snijd ze in stukjes en pureer die met  
behulp van een staafmixer.
2. Wrijf de gepureerde komkommer door een fijne zeef boven  
een steelpan.

TOOLS

staafmixer  
fijne zeef  
steelpan  
citruspers

3. Voeg het citroensap, het basilicum, de kokosbloesem-  
suiker en het water toe en breng al roerend aan de kook tot de suiker is  
opgelost.

4. Zeef de siroop en giet hem in de gesteriliseerde fles. Laat de  
siroop afkoelen voordat je de dop op de fles doet.

### GRAPEFRUIT-ROZEMARIJNSIROOP

INGREDIËNTEN

6 grapefruits  
sap van 2 citroenen  
4 takjes rozemarijn  
100 g kokosbloesem-  
suiker  
250 ml water

1. Pers de grapefruits en giet het sap in een steelpan.
2. Voeg het citroensap, de rozemarijn, de kokosbloesem-  
suiker en het water toe en breng al roerend aan de kook tot de suiker is  
opgelost.

TOOLS

citruspers  
steelpan  
fijne zeef

3. Zeef de siroop en giet hem in de gesteriliseerde fles. Laat de  
siroop afkoelen voordat je de dop op de fles doet.



# KOFFIE MET IJS EN WALNOTEN

2 PERSONEN

KOFFIE MET IJS IS HEERLIJK OP EEN ZOMERSE DAG OF IN DE WINTER ALS TOETJE. WIJ MAAKTEN HEM ALTIJD MET EEN FLINKE DOT SLAGROOM, MAAR WE KWAMEN ERACHTER DAT DIT DRANKJE OOK FANTASTISCH IS MET GEKARAMELLISEERDE WALNOTEN.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • WACHTTIJD 5-10 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

4 bollen vegan vanille- of  
chocolade-ijs  
200 ml sterke koffie  
2 el dadelsiroop (of ahornsiroop)

#### Topping

20 g rauwe walnoten  
2 el kokosbloesemsuiker  
amandelschaafsel

TOOLS

koekenpan met antiaanbaklaag  
2 hoge glazen

1. Verhit voor de topping de koekenpan met antiaanbaklaag en rooster de walnoten 3-5 minuten tot ze licht goudbruin zijn.
2. Strooi de kokosbloesemsuiker over de walnoten en laat de noten kort karamelliseren.
3. Draai het vuur uit en laat de walnoten 5-10 minuten afkoelen.
4. Verdeel het ijs over twee hoge glazen en schenk in elk glas 100 milliliter sterke koffie. Voeg de dadelsiroop toe en garneer met de gekaramelliseerde walnoten en het amandelschaafsel.





## A CHOCOLADECOCKTAIL MET KOFFIELIKEUR

2 PERSONEN

HET IS GEEN GEHEIM DAT WIJ FAN ZIJN VAN CHOCOLADE ÉN COCKTAILS. HET IS DUS WEL TE BEGRIJPEN DAT WE AL BEGONNEN TE WATERTANDEN BIJ ALLEEN HET IDEE AAN CHOCOLADECOCKTAILS EN CHOCOLADESHOTJES.

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

100 g vegan vanille-ijs  
60 g kokosroom  
4 el chocoladesaus  
60 ml koffielikeur

TOOLS

Topping  
chocoladeschaafsel  
(vegan) slagroom (optioneel)  
  
blender

1. Doe het vanille-ijs, de kokosroom en chocoladesaus in de blender en mix tot een glad mengsel.
2. Verdeel de koffielikeur over twee cocktailglazen en schenk de chocoladecocktail erover.
3. Garneer met chocoladeschaafsel en eventueel slagroom als je dat lekker vindt.

## 2X FRISSE JUICE

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN • RAW • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

### BIETEN-WATERMELOENJUICE

INGREDIËNTEN

3 rauwe bieten  
1 watermeloen  
stukje gemberwortel (à 1 cm)  
blaadjes van 2 takjes munt  
sap van 1 citroen

1. Schil de bieten, de watermeloen en de gember. Doe ze in de slowjuicer met de munt en pers tot een helder sapje.
2. Roer het citroensap erdoor en schenk in twee glazen.

### SELDERIJ-KOMKOMMERJUICE

TOOLS

3 stengels selderij  
1 komkommer  
1 groene appel  
1 peer  
stukje kurkumawortel (à 1 cm)

1. Verwijder de stugge draden van de selderij. Snijd de komkommer, appel en peer in grove stukken en schil de kurkuma. Doe ze in de slowjuicer en pers tot een helder sapje.

slowjuicer

## 2X ROMIGE SMOOTHIE

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

### SPINAZIE-ANANASSMOOTHIE

INGREDIËNTEN

1 bevroren banaan  
80 g bevroren ananas  
1 flinke handvol spinazie  
1 el chiazaad  
1 el hennepzaad  
200 ml amandelmelk

1. Snijd de banaan en ananas in grove stukken. Doe ze met de overige ingrediënten in de blender en mix tot een romige smoothie.

### AARDBEIEN-KOKOSSMOOTHIE

TOOLS

50 g bevroren aardbeien  
30 g vers kokos  
4 medjoul-dadels, ontpit  
1 el zonnebloempitten  
1 el pompoenpitten  
200 ml cashewmelk

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een romige smoothie.

blender







# ONE DAY A WEEK FIT

Wanneer je sport, of dat nu één of meerdere dagen in de week is, kunnen wij ons voorstellen dat je je voeding daarop wilt afstemmen. Simpele, voedzame, eiwitrijke recepten zijn dan precies waar je naar op zoek bent. Door het boek heen heb je ze vast al voorbij zien komen, de FIT-gerechten, maar wat is nu goed te combineren en wat zorgt ervoor dat je dat fijne, energieke gevoel nog nét een beetje langer vasthoudt? Wij hebben het uitgezocht en getest, en deze toppers bij elkaar vormen een gouden combi.

## Voorbeeld dagmenu

- ONTBIJT** QUINOAPAP MET AMANDELEN EN PEER, zie p. 41
- LUNCH** SPINAZIETAART MET HAVERMOUT, zie p. 62
- DINER** GEVULDE GROENTES, zie p. 87
- DESSERT** BEVROREN FRUITYOGHURT, zie p. 110
- TREAT** CHOCOLADETRUFFELS, zie p. 144
- DRINK** SPINAZIE-ANANASSMOOTHIE, zie p. 158

## Nog meer heerlijke FIT-recepten

- FRITTATA, zie p. 49
- MINIPIZZA'S VAN ZOETE AARDAPPEL, zie p. 57
- QUINOASALADE MET PITTIGE MANGODRESSING, zie p. 104
- GRANIZADO, zie p. 125
- AARDBEIEN-KOKOSSMOOTHIE, zie p. 158



# ONE DAY A WEEK BEAUTY

Iedereen kent ze wel, van die dagen dat je wakker wordt en in de spiegel kijkt en een compleet ander persoon je een knipoog teruggeeft. Op dat soort momenten kun je wel een extra boost gebruiken. Nu denk je misschien: wat is er nu zo bijzonder aan deze beautyrecepten? Luister en huiver: we hebben in elk gerechtje ingrediënten verstopt waar je van gaat stralen. Beautygreens, goede vetten en flink wat vitaminebommetjes (om er maar een paar te noemen). Op zo'n manier bereid dat je tegelijkertijd ook nog eens flink zult genieten, want aan de smaak mankeert niks.

## Voorbeeld dagmenu

- ONTBIJT** CHIAPARFAIT MET BLOEDSINAASAPPEL, zie p. 45
- LUNCH** FRUITCARPACCIO, zie p. 58
- DINER** PURPLE VEGGIEBOWL, zie p. 89
- DESSERT** IJSLOLLY'S, zie p. 117
- TREATS** GEDROOGD FRUIT, zie p. 133
- DRINKS** SELDERIJ-KOMKOMMERJUICE, zie p. 158

## Nog meer heerlijke BEAUTY-recepten

- FRUITY BREAKFAST WRAPS, zie p. 34
- QUINOA-VENKELBURGER, zie p. 84
- PANFORTE, zie p. 109
- BIETEN-WATERMELOENJUICE, zie p. 158



# ONE DAY A WEEK FAMILY & FRIENDS

Een hele dag samen met vrienden of familie is natuurlijk enorm genieten. Maar laat het nou net zo zijn dat ze bij jou langskomen en er toch ergens tussendoor wordt gehoopt op ontzettend lekker eten. Dat kan best een beetje spannend zijn, want hoe kun je tippen aan je mama's heerlijke tiramisu of die fantastische curry van je beste vriendin? Voor die momenten hebben wij wat aanraders. Van ochtend- tot avondgerechten die bij iedereen geliefd zijn en absoluut niet kunnen mislukken. Zo kun jij je focussen op wat echt belangrijk is, namelijk mooie, nieuwe herinneringen maken.

## Voorbeeld dagmenu

- ONTBIJT** POLENTACAKE, zie p. 46
- LUNCH** GNOCCHI MET BOERENKOOL, zie p. 54
- DINER** PIZZA DI MAMA, zie p. 103
- DESSERT** SINAASAPPEL-TOFUCHEESECAKE, zie p. 121
- TREATS** CHOCOLADE-PERENCAKE, zie p. 139
- DRINKS** PROSECCO MET FRAMBOOS EN BASILICUM, zie p. 151

## Nog meer heerlijke FAMILY & FRIENDS-recepten

- ORZOSALADE MET OVENGROENTEN, zie p. 66
- FOCACCIA, zie p. 79
- ARANCINI, zie p. 70
- BRUSCHETTA'S, zie p. 75
- CIABATTA MET KRUIDEN EN KNOFLOOK, zie p. 78
- KAASROLLETJES, zie p. 80
- AUBERGINE-SPINAZIEDIP, zie p. 76
- ERWTEN-AMANDELDIP, zie p. 76
- AARDAPPEL-KNOFLOOKDIP, zie p. 76
- RISOTTO MET EEKHOORNTJESBROOD, zie p. 90
- NEGRONI, zie p. 148
- SGROPPINO, zie p. 148
- PROSECCO MET PEER, zie p. 151
- PROSECCO MET SINAASAPPEL-BESSENSIROOP, zie p. 151
- PROSECCO MET CRÈME DE CASSIS EN LIMOEN, zie p. 151



# ONE DAY A WEEK SELF LOVE

Een momentje voor jezelf vinden kan, in alle drukte, nog best een gedoe zijn. Die yoga-sessie schuif je maar vooruit en die fijne spabehandeling? Daar is pas ruimte voor over, jup, zes weken. Kan gebeuren, als je in de tussentijd maar niet vergeet te genieten en jezelf af en toe een dikke knuffel te geven. Laat die knuffel bij ons nou bijna altijd komen in de vorm van een echt feelgoodgerecht. Hier vind je allemaal lekkere recepten die een lach op je gezicht toveren. Nee, niet allemaal even gezond – er zitten een paar uitschieters tussen –, maar ach, dat soort dagen horen er nou eenmaal ook bij.

## Voorbeeld dagmenu

- ONTBIJT** ZOETE AARDAPPELCAKEJES, zie p. 42
- LUNCH** PASTA CARBO-NADA, zie p. 100
- DINER** GEVULDE PASTA MET PESTO EN SPINAZIE, zie p. 99
- DESSERT** PANNA COTTA MET KIWI, zie p. 114
- TREATS** BACI DI DAMA, zie p. 143
- DRINKS** KOFFIE MET IJS EN WALNOTEN, zie p. 154

## Nog meer heerlijke SELF LOVE-recepten

- ONTBIJTCAKE MET APPEL, FRAMBOZEN EN WALNOTEN, zie p. 50
- CITROENTAART, zie p. 113
- GEKONFIJTE KUMQUATS, zie p. 133
- APPEL-KERSENTAART, zie p. 140
- COCKTAIL MET CHOCOLADE EN KOFFIELIKEUR, zie p. 157



# ONE DAY A WEEK EASY LIVING

Zoals we al eerder hebben gezegd, is de basis van easy living voorbereiding! Een goede planning en een overzichtelijke to-dolijst maak je dagelijks voor je werk, waarom zou je dat niet ook doen voor je eten? Vooruit koken lijkt misschien een beetje suffig, maar geloof ons, het gaat je zo veel tijd schelen wat je net dat momentje geeft om dingen te doen waar je blij van wordt! Toen wij de recepten maakten hebben we er vooral op gelet of er voldoende variatie in zat. Ze zijn stuk voor stuk eenvoudig te maken en nog belangrijker: makkelijk mee te nemen. Kies dus één maaltijd (ontbijt, lunch, diner) uit en daarvan twee verschillende recepten, maak beide drie keer en voilà: ineens heb je drie uur gewonnen.

## Voorbeeld dagmenu

- ONTBIJT** ONTBIJT TAART MET BRAMEN EN BESSEN, zie p. 38
- LUNCH** MINISTRONE MET PETERSELIEGREMOLATA, zie p. 61
- DINER** GROENTELASAGNE, zie p. 96
- DESSERT** CHOCOLADE-IJSJES, zie p. 118
- TREATS** CANTUCCINI MET PISTACHE, zie p. 130
- DRINKS** GRAPEFRUIT-ROZEMARIJNSIROOP, zie p. 152

## Nog meer heerlijke EASY LIVING-recepten

- OVERNIGHT OATS MET VIJGEN, zie p. 37
- RIGATONI 'CHEESE', zie p. 65
- PASTATAART, zie p. 93
- CHOCOLATE MERINGUES, zie p. 122
- AMANDELKOEKJES, zie p. 129
- MATCHA-KOKOSREPEN, zie p. 136
- SINAASAPPEL-BESSENSIROOP, zie p. 152
- KOMKOMMER-BASILICUMSIROOP, zie p. 152



# DANK JULLIE WEL

JOEY: 'AND, A BROWNIE! WELL, HALF A BROWNIE. ACTUALLY, IT'S JUST A BAG. IT'S BEEN A LONG WALK FROM THE FLOWER SHOP AND I WAS STARTIN' TO FEEL FAINT SO...'

Een ding is zeker, het maken van een boek went nooit. Dit is alweer het derde boek en het was opnieuw een groot avontuur. Zoals gebruikelijk bij een dankwoord, wil ik ook in dit boek weer een hele reeks mensen bedanken. Laat ik beginnen met de hele cast van Friends. Mijn echte all-time favourite en het maakt ieder gesprek een feestje, zeker als je friends ook Friends praten. Opmerkingen en uitspraken van met name Joey zijn te pas en te onpas door heel het boek gebruikt. Heb je ze allemaal al kunnen vinden of dacht je (als geen Friends-fan): wat is dit nou weer? Oké, over tot de serieuze boodschap.

Claire Schalm (Kosmos Uitgevers), dank voor je vertrouwen en de vrijheid om weer zo'n mooi boek te mogen maken. Andrea (VBK Uitgevers) dank je wel voor alle creatieve input en het waardevolle meedenken. Dorette Kostwinder (Living the Green Life), dank voor het produceren van dit pareltje, teksttigger! Hardwich Rosebel, dank voor het schieten van de prachtige cover en ik zie je snel in de Church. Nickel Didde (Living the Green Life), je bent mijn unicorn. Mitchell van Voorbergen, dank voor de prachtige foodbeelden in het boek en Maaïke Koorman dank voor de feelgood-styling van de gerechten. Maryse Brouwer (Living the Green Life), jij bent mijn designerduizendpoot. Tijmen, met jou is filmen een feestje, topper. Jor, snel even al het moois van afgelopen jaar op een rijtje: a whole new world, everything I own, can you feel the love tonight, you're welcome, you'll be in my heart, en heyah mama, weet, you're just kick-you-in-the-crotch-spit-on-you-neck FANTASTIC! Liva, voor jou zet ik iedere dag een stap meer en loop ik harder. Willen bijdragen aan een betere, mooiere en gezondere wereld komt door jou. En als laatste wil ik mijn opa bedanken. Als ik mijn ogen sluit of omhoog naar de sterren kijk, ben je als een kompas voor me. Dank je wel.

**A**

aardappel-knoflookdip 76  
 amandelkoekjes 129  
 amandelpasta 31  
**antipasti-recepten**  
 aardappel-knoflookdip 76  
 arancini 70  
 aubergine-spinaziedip 76  
 bruschetta's 75  
 ciabatta met kruiden en knoflook 78  
 dips, overheerlijke 76  
 erwten-amandeldip 76  
 focaccia 79  
 kaasrolletjes <sup>V</sup> 80  
 appel-kersentaart 140  
 arancini 70  
 aubergine-spinaziedip 76

**B**

baci di dama 143  
**basisrecepten**  
 amandelpasta 31  
 champignonsaus 25  
 citroen, ingelegde 27  
 citroenolie 28  
 erwten-muntsaus 26  
 gember, ingelegde 27  
 hazelnoot-chocoladepasta 31  
 kaassaus <sup>V</sup> 24  
 knoflookolie 28  
 mango-sinaasappeljam 31  
 rode pesto 23  
 rodewijnsaus 26  
 rozemarijnolie 28  
 salie-olie 28  
 salsa verde 23  
 tomatensaus 24  
 vijgenjam 31  
 walnoten-broodsous 25

**beauty-recepten**

chiaparfait met bloedsinaasappel 45  
 fruity breakfast wraps 34  
 gedroogd fruit 133  
 ijslolly's 117  
 juices, frisse 158  
 panforte 109  
 purple veggiebowl 89  
 quinoa-venkelburger 84  
 bevroren fruityoghurt 110  
 bruschetta's 75

**C**

cantuccini met pistache 130  
 champignonsaus 25  
 chiaparfait met bloedsinaasappel 45  
 chocolade-ijsjes 118  
 chocolade-perencake 139

chocoladecocktail met koffielikeur 157  
 chocoladetruffels 144  
 chocolate meringues 122  
 ciabatta met kruiden en knoflook 78  
 citroen, ingelegde 27  
 citroenolie 28  
 citroentaart 113

**D****dessertrecepten**

bevroren fruityoghurt 110  
 chocolade-ijsjes 118  
 chocolate meringues 122  
 citroentaart 113  
 granizado 125  
 ijslolly's 117  
 panforte 109  
 panna cotta met kiwi 114  
 sinaasappel-tofucheeseecake 121

**dinerrecepten**

gevulde groentes 87  
 gevulde pasta met pesto en spinazie 99  
 groentelasagne 96  
 pasta carbo-nada 100  
 pastataart 93  
 pizza di mama 103  
 purple veggiebowl 89  
 quinoa-venkelburger 84  
 quinoasalade met pittige mangodressing 104  
 risotto met eekhoortjesbrood 90  
 dips, overheerlijke 76

**dranken**

chocoladecocktail met koffielikeur 157  
 juices, frisse 158  
 koffie met ijs en walnoten 154  
 negroni 148  
 prosecco's met een twist 151  
 sgroppino 148  
 siropen met een smaakje 152  
 smoothies, romige 158

**E****easy living-recepten**

amandelkoekjes 129  
 cantuccini met pistache 130  
 chocolade-ijsjes 118  
 chocolate meringues 122  
 groentelasagne 96  
 matcha-kokosrepen 136  
 minestrone met peterseliegremolata 61  
 ontbijttaart met bramen en bessen 38  
 overnight oats met vijgen 37  
 pastataart 93  
 rigatoni cheese <sup>V</sup> 65  
 siropen met een smaakje 152  
 erwten-amandeldip 76

erwten-muntsaus 26

**F****family & friends-recepten**

aardappel-knoflookdip 76  
 arancini 70  
 aubergine-spinaziedip 76  
 bruschetta's 75  
 chocolade-perencake 139  
 ciabatta met kruiden en knoflook 78  
 erwten-amandeldip 76  
 focaccia 79  
 fruitcarpaccio 58  
 gnocchi met boerenkool 54  
 kaasrolletjes <sup>V</sup> 80  
 negroni 148  
 orzosalade met ovingroenten 66  
 pizza di mama 103  
 polentacake 46  
 prosecco's met een twist 151  
 risotto met eekhoortjesbrood 90  
 sgroppino 148  
 sinaasappel-tofucheeseecake 121

**fitrecepten**

bevroren fruityoghurt 110  
 chocoladetruffels 144  
 frittata <sup>V</sup> 49  
 gevulde groentes 87  
 granizado 125  
 minipizza's van zoete aardappel 57  
 quinoapap met amandelen en peer 41  
 quinoasalade met pittige mangodressing 104  
 spinazietaart met havermout 62  
 focaccia 79  
 frittata <sup>V</sup> 49  
 fruitcarpaccio 58  
 fruity breakfast wraps 34

**G**

gedroogd fruit 133  
 gekonfijte kumquats 133  
 gember, ingelegde 27  
 gevulde groentes 87  
 gevulde pasta met pesto en spinazie 99  
**glutenvrije recepten**  
 aardappel-knoflookdip 76  
 amandelpasta 31  
 aubergine-spinaziedip 76  
 bevroren fruityoghurt 110  
 chiaparfait met bloedsinaasappel 45  
 chocolade-ijsjes 118  
 chocoladecocktail met koffielikeur 157  
 chocoladetruffels 144  
 chocolate meringues 122  
 citroen, ingelegde 27  
 citroenolie 28

erwten-amandeldip 76  
 erwten-muntsaus 26  
 frittata <sup>V</sup> 49  
 fruitcarpaccio 58  
 fruity breakfast wraps 34  
 gedroogd fruit 133  
 gekonfijte kumquats 133  
 gember, ingelegde 27  
 gevulde groentes 87  
 gnocchi met boerenkool 54  
 granizado 125  
 hazelnoot-chocoladepasta 31  
 ijslolly's 117  
 juices, frisse 158  
 kaasrolletjes <sup>V</sup> 80  
 kaassaus <sup>V</sup> 24  
 knoflookolie 28  
 koffie met ijs en walnoten 154  
 mango-sinaasappeljam 31  
 matcha-kokosrepen 136  
 minipizza's van zoete aardappel 57  
 minestrone met peterseliegremolata 61  
 negroni 148  
 ontbijttaart met bramen en bessen 38  
 panna cotta met kiwi 114  
 pasta carbo-nada 100  
 prosecco's met een twist 151  
 quinoapap met amandelen en peer 41  
 quinoasalade met pittige mangodressing 104  
 risotto met eekhoortjesbrood 90  
 rode pesto 23  
 rozemarijnolie 28  
 salie-olie 28  
 salsa verde 23  
 sgroppino 148  
 sinaasappel-tofucheeseecake 121  
 siropen met een smaakje 152  
 smoothies, romige 158  
 tomatensaus 24  
 vijgenjam 31  
 gnocchi met boerenkool 54  
 granizado 125  
 groentelasagne 96

**H**

hazelnoot-chocoladepasta 31

**I**

ijslolly's 117

**J**

juices, frisse  
 bieten-watermeloenjuice 158  
 selderij-komkommerjuice 158

**K**

kaasrolletjes <sup>V</sup> 80  
 kaassaus <sup>V</sup> 24  
 knoflookolie 28  
 koffie met ijs en walnoten 154

**L****lunchrecepten**

fruitcarpaccio 58  
 gnocchi met boerenkool 54  
 minipizza's van zoete aardappel 57  
 minestrone met peterseliegremolata 61  
 orzosalade met ovingroenten 66  
 rigatoni cheese <sup>V</sup> 65  
 spinazietaart met havermout 62

**M**

mango-sinaasappeljam 31  
 matcha-kokosrepen 136  
 minipizza's van zoete aardappel 57  
 minestrone met peterseliegremolata 61

**N**

negroni 148  
**notenvrije recepten**  
 aubergine-spinaziedip 76  
 champignonsaus 25  
 chocoladecocktail met koffielikeur 157  
 chocolate meringues 122  
 ciabatta met kruiden en knoflook 78  
 citroen, ingelegde 27  
 citroenolie 28  
 erwten-muntsaus 26  
 frittata <sup>V</sup> 49  
 gedroogd fruit 133  
 gekonfijte kumquats 133  
 gember, ingelegde 27  
 gevulde groentes 87  
 gnocchi met boerenkool 54  
 groentelasagne 96  
 ijslolly's 117  
 juices, frisse 158  
 kaassaus <sup>V</sup> 24  
 knoflookolie 28  
 mango-sinaasappeljam 31  
 minipizza's van zoete aardappel 57  
 minestrone met peterseliegremolata 61  
 negroni 148  
 orzosalade met ovingroenten 66  
 panna cotta met kiwi 114  
 pastataart 93  
 pizza di mama 103  
 polentacake 46  
 prosecco's met een twist 151  
 purple veggiebowl 89  
 quinoa-venkelburger 84

quinoasalade met pittige mangodressing 104  
 rigatoni cheese <sup>V</sup> 65  
 rode pesto 23  
 rodewijnsaus 26  
 rozemarijnolie 28  
 salie-olie 28  
 salsa verde 23  
 sgroppino 148  
 siropen met een smaakje 152  
 spinazietaart met havermout 62  
 tomatensaus 24  
 vijgenjam 31

**O****olievrije recepten**

amandelkoekjes 129  
 amandelpasta 31  
 baci di dama 143  
 chiaparfait met  
 bloedsinaasappel 45  
 chocolade-ijsjes 118  
 chocoladecocktail met koffielikeur 157  
 chocoladetruffels 144  
 chocolate meringues 122  
 citroen, ingelegde 27  
 fruitcarpaccio 58  
 gedroogd fruit 133  
 gekonfijte kumquats 133  
 gember, ingelegde 27  
 granizado 125  
 hazelnoot-chocoladepasta 31  
 ijslolly's 117  
 juices, frisse 158  
 kaasrolletjes <sup>V</sup> 80  
 kaassaus <sup>V</sup> 24  
 koffie met ijs en walnoten 154  
 mango-sinaasappeljam 31  
 negroni 148  
 ontbijtcake met appel, frambozen en walnoten 50  
 overnight oats met vijgen 37  
 panforte 109  
 panna cotta met kiwi 114  
 prosecco's met een twist 151  
 sgroppino 148  
 siropen met een smaakje 152  
 smoothies, romige 158  
 vijgenjam 31  
 ontbijtcake met appel, frambozen en walnoten 50  
**ontbijtrecepten**  
 chiaparfait met bloedsinaasappel 45  
 frittata <sup>V</sup> 49

fruity breakfast wraps 34  
ontbijtcake met appel, frambozen en walnoten 50  
ontbijttaart met bramen en bessen 38  
overnight oats met vijgen 37  
polentacake 46  
quinoaap met amandelen en peer 41  
zoeteaardappelcakejes 42  
ontbijttaart met bramen en bessen 38  
orzosalade met ovengroenten 66  
overnight oats met vijgen 37

## P

panforte 109  
panna cotta met kiwi 114  
pasta carbo-nada 100  
pastataart 93  
pizza di mama 103  
polentacake 46  
prosecco's met een twist 151  
met crème de cassis en limoen 151  
met framboos en basilicum 151  
met sinaasappel-bessensiroop 151  
met peer 151  
purple veggiewal 89

## Q

quinoa-venkelburger 84  
quinoaap met amandelen en peer 41  
quinoasalade met pittige mangodressing 104

## R

**raw-recepten**  
amandelpasta 31  
citroen, ingelegde 27  
rigatoni cheese <sup>V</sup> 65  
risotto met eekhoortjesbrood 90  
rode pesto 23  
rodewijnsaus 26  
rozemarijnolie 28

## S

salie-olie 28  
salsa verde 23  
**self love-recepten**  
appel-kersentaart 140  
baci di dama 143  
chocoladecocktail met koffielikeur 157  
citroentaart 113  
gekonfijte kumquats 133  
gevulde pasta met pesto en spinazie 99  
koffie met ijs en walnoten 154  
ontbijtcake met appel, frambozen en walnoten 50  
panna cotta met kiwi 114  
pasta carbo-nada 100

zoeteaardappelcakejes 42  
sgroppino 148  
shampoo zelf maken 13  
sinaasappel-tofucheeseecake 121  
siropen met een smaakje 152  
grapefruit-rozemarijnsirop 152  
komkommer-basilicumsirop 152  
sinaasappel-bessensiroop 152  
**smoothies**  
aardbeien-kokossmoothie 158  
spinazie-ananassmoothie 158

## sojavrije recepten

aardappel-knoflookdip 76  
amandelkoekjes 129  
amandelpasta 31  
appel-kersentaart 140  
aubergine-spinaziedip 76  
baci di dama 143  
bevroren fruityoghurt 110  
bruschetta's 75  
cantuccini met pistache 130  
champignonsaus 25  
chocolade-ijsjes 118  
chocolade-perencake 139  
chocoladetruffels 144  
chocolate meringues 122  
ciabatta met kruiden en knoflook 78  
citroen, ingelegde 27  
citroenolie 28  
erwten-amandeldip 76  
erwten-muntsaus 26  
focaccia 79  
fruitcarpaccio 58  
fruity breakfast wraps 34  
gedroogd fruit 133  
gekonfijte kumquats 133  
gember, ingelegde 27  
gevulde groentes 87  
hazelnoot-chocoladepasta 31  
ijslolly's 117  
juices, frisse 158  
knoflookolie 28  
mango-sinaasappeljam 31  
matcha-kokosrepen 136  
minipizza's van zoete aardappel 57  
minestrone met peterseliegremolata 61  
negroni 148  
ontbijtcake met appel, frambozen en walnoten 50  
ontbijttaart met bramen en bessen 38  
orzosalade met ovengroenten 66  
panforte 109  
panna cotta met kiwi 114  
pizza di mama 103  
polentacake 46  
prosecco's met een twist 151  
purple veggiewal 89

quinoaap met amandelen en peer 41  
rigatoni cheese <sup>V</sup> 65  
risotto met eekhoortjesbrood 90  
rode pesto 23  
rodewijnsaus 26  
rozemarijnolie 28  
salie-olie 28  
salsa verde 23  
sgroppino 148  
siropen met een smaakje 152  
smoothies, romige 158  
tomatensaus 24  
vijgenjam 31  
zoeteaardappelcakejes 42  
spinazietartaar met haverhout 62  
supplementen 10

## T

tandpasta zelf maken 13  
tomatensaus 24

## treats

amandelkoekjes 129  
appel-kersentaart 140  
baci di dama 143  
cantuccini met pistache 130  
chocolade-perencake 139  
chocoladetruffels 144  
gedroogd fruit 133  
gekonfijte kumquats 133  
matcha-kokosrepen 136

## V

vijgenjam 31

## W

walnoten-broodsous 25

## Z

zoeteaardappelcakejes 42

**LIVING THE GREEN LIFE**

www.livingthegreenlife.com

[f](#) [@livingthegreenlife.nl](#)  
[@beautyblends.nl](#)

**KOSMOS**

www.kosmosuitgevers.nl

[f](#) kosmos.uitgevers  
[@](#) kosmosuitgevers

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Tekst en receptuur: Living the Green Life

Fotografie: Hardwich Rosebel (cover), Jordi Loef (lifestyle), Mitchell van Voorbergen (foodbeelden)

Styling: Nickel Didde (cover), Maaike Koorman (recepten)

Omslag ontwerp en vormgeving: Maryse Brouwer

Opmaak binnenwerk: Studio Spade

Projectbegeleiding: Dorette Kostwinder

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7254 3

ISBN e-book 978 90 215 7333 5

NUR 440

### Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



# MEER VAN LIVING THE GREEN LIFE



EERDER VERSCHENEN

{ LIVING THE  
GREEN LIFE }

VEGAN INSPIRATIONAL LIFESTYLE FOR AT LEAST **ONCE** A WEEK