

SNELLE, SIMPELE VEGAN GERECHTEN

OH SHE
GLOWS
ELKE DAG

ANGELA LIDDON

SPECTRUM

INHOUD

<i>Inleiding</i>	<i>ix</i>
<i>Over dit boek</i>	<i>xi</i>
<i>Keukengerei en -apparaten</i>	<i>xv</i>

SMOOTHIES IN EEN GLAS EN SMOOTHIES IN EEN KOM

Magische 'roomijs'-smoothie in een kom	5
Gezouten chocolade-hennepshake voor twee	7
Limoentaartsmoothie met groene thee	9
Detox-ontbijtsmoothie	11
IJskoude groene sinaasappelsmoothie	13
Regenboogsmoothie in een kom	15
Groene matcha-mango-gembersmoothie	17
Verzadigende smoothie	19
Groene smoothie met vanille en munt	21
Chocoladedroom-smoothie in een kom	23
Resetknop-smoothie (gezinsportie)	25
Resetknop-smoothie (halve portie)	27

ONTBIJT

Superzaadgranola met kokoschips en vanille	33
Verfijnde hazelnootmelk	35
Het snelste havergruttenontbijt	37
Kruidige avocado met hummus op toast	39
Ontbijtkoekjes met pindakaas en jam	41
Vruchtenjam met chiazaad	43
Aardbei-havermoutrepen	45
Energieontbijt met warme havermout	49
Zwartebonentortilla's	51
Ontbijt van geroosterde aardappelen	53
Appeltaarthavermout	55
Tropisch havermoutontbijt	57

TUSSENDOORTJES

Salsa van kerstomaatjes	63
Superverse guacamole	65
Kokos-chiazaadparfaits	67
Mokka-energierepen	69
Amandel-hazelnootrotsjes	71
Zelfgemaakte amandelpasta	75
Hazelnoot-amandelpasta	77
Zelfgemaakte zonnebloempittenpasta	79
Superzaadcrackers met zongedroogde tomaten	81
Tomatenhummus met geroosterde knoflook	85
Bananenbrood-muffintops	87
Energiecrackers	89
Citroen-knoflookhummus	91
Cookie dough-balletjes V	93

SALADES

Eiwitrijke regenboogsalade met quinoa	99
Thaise salade met een crunch	101
Zomerse salade met courgettelinten	103
Tabouleh met hennepzaad en sorghum	105
Caesarsalade waar iedereen gek op is	107
Gevulde avocado	109
Kikkererwtensalade met kerrie	113
Glow-salade voor elke dag	115
De beste boerenkoolsalade	117

SOEPEN EN BIJGERECHTEN

Krokante aardappelen uit de oven	123
Pesto-aardappelen met rucola	125
De lekkerste gemarineerde linzen	129
Geroosterde spruitjes met kokos-'bacon'	131
Ovenschotel met zoete aardappel	133
Gemarineerde Italiaanse tofoe	135
Krokante tofoe	137
Metabolismeverhogende koolsoep	139
Romige Thaise wortel-aardappelsoep	141
Soep van 6 groenten en 'kaas'	143
Gouden Franse linzensoep	145
Gazpacho	147
Wonderbaarlijk versterkende soep	151

HOOFGERECHTEN

De grote tabouleh-kom	157
Goddelijke vegaburgers	159
Fusilli met linzenbolognese	161
Gevulde zoete aardappelen	165
Shepherd's pie	167
Chilinacho's met kaas	169
Krokante aubergineschijven	173
Kan-niet-mislukken-marinarasaus	175
Pasta met erwttjes	177
Kokoscurry met zoete aardappelen, kikkererwten en spinazie	179
Verwarmende linzen-kikkererwtencurry	181
Sobanoedelsalade	183
Pasta met zongedroogde tomaten	185
Gemarineerde portobello's	187
De lekkerste groene wraps	191

KOEKJES EN REPEN

Perfecte brownies zonder bloem	199
Bitterkoekjes met chocolade en vanille	201
Driedubbele amandel-jamkoekjes	205
Chocolade-amandelkoekjes	207
Notenvrije droomrepen	211
Pindakaaskoekjes zonder bloem	213
Zachte pompoenkussentjes	217
Melasse-speltkoekjes	219

NAGERECHTEN

Luchtige pompoencupcakes	224
Kruidig boterglazuur	227
Chocoladepudding met een geheim	229
Pindaballetjes	231
Citroentaart met aardbeien-vanillecompote	233
Chocolade-pindakaastaart	237
Zwart-witkaramel uit de vriezer	239
Kleurrijke fruitsorbet	243

ZELFGEMAAKTE BASIS-INGREDIËNTEN

Thaise amandelpastasaus	249
Kaassaus voor bij alles	251
Magische karamelsaus	253
Eenvoudige barbecuesaus	255
Supereenvoudige knoflookcroutons	257
9-kruidenmix	258
Grote portie 9-kruidenmix	258
Cashewnotenroom	261
Geroosterde tamari-amandelen	263
Citroen-tahindressing	265
Veganistische notenkaas: twee versies	267
Zelfgemaakte veganistische mayonaise	269
Hoe pers je tofoe?	271
Snelle balsamicovinaigrette	273
Kokosroom	275
Appel-mangochutney	277
Smeuïge saus	279
Zelfgemaakte kokosboter	281
Kokos-kaneel-ahornchips	283
Zelfgemalen bloem en meel	285
Granen koken	286

DE OH-SHE-GLOWS- VOORRAADKAST

	289
<i>Dankbetuiging</i>	319
<i>Bibliografie</i>	320
<i>Register</i>	321
<i>Over de schrijfster</i>	333

INLEIDING

Sinds het verschijnen van mijn eerste kookboek zijn er ruim tweeënhalf jaar verstreken, maar het lijkt of het gisteren was. Toen *The Oh She Glows Cookbook* in maart 2014 uitkwam, was ik een paar maanden zwanger van ons eerste kind. Daarnaast waren mijn man Eric en ik aan het verhuizen én we waren met een grote verbouwing bezig. Wonderbaarlijk genoeg heeft ons huwelijk dat allemaal overleefd, hoewel dat misschien niet was gelukt zonder een vriezer vol veganistisch cookie-doughijs! 2014 was dus absoluut het opwindendste jaar van mijn leven, maar vooral omdat toen ook onze dochter Adriana is geboren. Na 2014 wist ik dat het leven nooit meer hetzelfde zou zijn en ik kwam er al snel achter dat ik dat ook helemaal niet erg vond.

Toen onze dochter pas een paar maanden oud was, stemde ik ermee in om dit tweede kookboek te schrijven. Sommige vrienden en familieleden vonden mij overambitieuus (of ze dachten dat ik door slaapgebrek niet helder meer kon denken!), maar ik hunkerde ernaar om weer creatief bezig te zijn. Tijdens mijn zwangerschap was mijn liefde voor eten verminderd, maar na de bevalling was dat een ander verhaal. Mijn creativiteit en passie voor eten kwamen snel na Adriana's geboorte terug. Toen ik borstvoeding gaf, was mijn eetlust zo groot dat ik dag en nacht aan recepten moest denken. Een paar van mijn favoriete recepten in dit kookboek zijn zelfs tijdens die nachtelijke voedingsuren ontstaan (*perfecte brownies zonder bloem*, blz. 199, wie heeft er trek?).

Nu de creativiteit weer stroomde, was er geen stoppen meer aan! Ik ontdekte dat als ik maar heel gezond at (inclusief de nodige groene smoothies), mijn energie goed op peil bleef, ondanks het slaapgebrek. Mijn vrienden begrepen niet waar al mijn energie vandaan kwam, maar ik ben ervan overtuigd dat een uitgebalanceerd dieet wonderen doet voor je energiepeil, je humeur en je algehele welzijn. Natuurlijk waren er weken dat ik slechter at en mij niet op mijn best voelde (ik heb wel eens ontbeten met een restje taart!), maar dat motiveerde me des te meer om op het gezonde pad te blijven. Ik werd ook gemotiveerd door de overweldigende aanmoediging van jullie, mijn geweldige lezers, die me luid en duidelijk lieten weten hoezeer ze naar een tweede kookboek uitkeken. Ik begon stiekem aan het nieuwe boek te werken door midden in de nacht ideeën voor recepten te noteren en ze uit te proberen zodra het even kon. Dit kookboek begon al snel genoeg vorm te krijgen. Eric en ik (en gaandeweg ook Adriana) aten ons opgewekt een weg door de recepten, net als mijn toegewijde testgroep.

De meesten van ons weten dat de grote veranderingen in het leven er doorgaans voor zorgen dat we minder tijd overhouden om eten te bereiden. Als jonge moeder zocht ik manieren om tijd te besparen bij de voorbereiding en het klaarmaken van mijn favoriete recepten, zonder afbreuk te doen aan de smaak en voedingswaarde. Ik ontdekte al snel dat ik honger kreeg als er 's morgens geen uitgebalanceerd ontbijt op mij stond te wachten en daarom zocht ik meer dan ooit mijn toevlucht tot ontbijtgerechten die ik vooraf kon klaarmaken. Ook maakte ik graag avondmaaltijden die konden worden ingevroren of die in een halfuur klaar waren en genoeg overlieten voor de lunch van de volgende dag. Uiteraard liep niet altijd alles volgens plan en vaak moesten we genoeg nemen met een kom ontbijtgranen of een afhaalmaaltijd. Ik wil niemand wijsmaken dat we voortdurend perfecte, zelfgemaakte maaltijden eten (wie doet dat wel?), maar we streven er wel naar om dagelijks wat tijd te besteden aan de bereiding van ons eten en om gezamenlijk van een gezonde maaltijd te genieten.

Een oplossing die werkte voor mijn gezin is met vallen en opstaan tot stand gekomen, maar nu ik een verzameling voedzame, eenvoudig te bereiden maaltijden bij elkaar heb gebracht, wordt het tijd ze te delen in de hoop dat ook jullie geïnspireerd raken. Dit boek is bestemd voor iedereen met een drukke actieve levensstijl, maar de recepten zijn zo samengesteld dat ook je kinderen, mocht je die hebben, ervan zullen smullen (kijk voor meer

veganistisch: het recept bevat geen dierlijke producten, zoals vlees of vis, zuivel en honing. Alle recepten in dit boek zijn veganistisch.

glutenvrij: het recept bevat geen gluten. Raadpleeg altijd de ingrediëntenlijst van de producten die je gebruikt om er zeker van te zijn dat ze glutenvrij zijn. Recepten die haver bevatten, zijn in principe glutenvrij, maar haver die afkomstig is uit een omgeving waar ook andere levensmiddelen worden verwerkt, kunnen verontreinigd zijn door kruisbesmetting. Als je absoluut geen gluten kunt verdragen, schaf dan alleen haver aan die gecertificeerd glutenvrij is.

notenrij: het recept bevat geen boomnoten, met uitzondering van de kokosnoot die botanisch gezien geen noot is maar een steenvrucht. De meeste mensen met een notenallergie kunnen doorgaans veilig kokosproducten gebruiken. Als je denkt dat je toch allergisch bent voor kokos, raadpleeg dan je huisarts of diëtist.

sojavrij: het recept bevat geen sojaproducten. Onder sojaproducten vallen bijvoorbeeld ook chocolade die is gemaakt met sojalecithine of tamari van sojabonen. Waar mogelijk noem ik sojavrije alternatieven, zoals kokos-aminos, een marinadesaus die is gemaakt van kokosbloesemsap, die je in plaats van tamari kunt gebruiken.

graanvrij: het recept bevat geen graan of bloemsoorten van graan, zoals rijst, haver, gierst, tarwe, spelt en quinoa (hoewel dit eigenlijk een zaad is).

olievrij: het recept bevat geen toegevoegde olie.

voorbereidingstijd: het recept vraagt om een zekere voorbereiding, zoals het weken van noten, het koelen van een blik kokosmelk of het invriezen van een banaan. Dit wordt ook aangegeven bij recepten waarvoor je eerst een

ander recept, zoals een saus of garnering, moet klaarmaken.

kindvriendelijk: het recept is razend populair bij kinderen! Alle recepten in dit boek zijn door kinderen geproefd, van baby's tot tieners. Dankzij de feedback van mijn testgroep en mijn persoonlijke ervaring met het koken voor mijn eigen dochter en jonge neefjes en nichtjes, heb ik een lijst van vijftig recepten kunnen samenstellen die populair zijn bij kinderen. Met de 'kindvriendelijke' recepten heb je gegarandeerd enorm succes (probeer bijvoorbeeld de *pasta met erwtes* op blz. 177). Natuurlijk zijn ook genoeg recepten zonder de aanduiding 'kindvriendelijk' geliefd bij kinderen. Sommige recepten hebben onderaan de tip 'Voor een kindvriendelijke versie' staan; daarmee pas je recepten aan zodat ook kinderen ze lekker vinden. De *gouden Franse linzensoep* (zie blz. 145) wordt bijvoorbeeld lekkerder voor kleintjes als je hun portie in een blender pureert en de soep serveert met de in reepjes gesneden *supereenvoudige knoflookcroutons* (zie blz. 257) waarmee ze de soep kunnen oplepelen.

vriezervriendelijk: deze recepten zijn fantastisch om in te vriezen! Maak van recepten met deze aanduiding extra grote porties en vries ze in voor later. Waar mogelijk geef ik tips over de beste manier van invriezen en opwarmen van het recept.

Voor je begint

Misschien slaak je nu een diepe zucht, maar toch wil ik je op het hart drukken eerst het hele recept te lezen voor je begint. Sommige recepten vragen om een bepaalde voorbereiding (zoals het weken van noten of het koelen van een blik kokosmelk) en dan is het wel zo handig om dat vooraf goed te plannen. Ik probeer altijd zoveel mogelijk tips in mijn recepten te verwerken, dus lees deze óók voor je begint. Vaak geef ik tips over hoe je een recept kunt aanpassen om er iets heel nieuws mee te maken of ik adviseer je hoe je een recept allergievrij maakt. Dat wil je toch niet missen?



Gevulde zoete aardappelen

VEGANISTISCH, GLUTENVRIJ, NOTENVRIJ, SOJAVRIJ, GRANENVRIJ,
KINDVRIENDELIJK

VOOR 2 PERSONEN ALS HOOPDGERECHT OF 4 PERSONEN ALS BIJGERECHT

VOORBEREIDING: 20 MINUTEN

BEREIDING: 45-75 MINUTEN

Dit is een van de gemakkelijkste recepten voor door de week. Ik zet de zoete aardappelen in de oven en bereid de avocadoroom en vulling ongeveer 15 minuten voor de aardappelen gaar zijn. De aardappelen moeten wel even in de oven staan, maar in die tijd heb je je handen vrij om allerlei andere dagelijkse dingen te regelen. Als je echt haast hebt om het eten op tafel te krijgen, kun je de aardappelen in dobbelsteentjes hakken en 20-35 minuten bakken op 200 °C; keer ze halverwege om en schep de vulling en room over de gare aardappelen. Een groene salade, rijst en/of mais zijn uitstekende bijgerechten bij deze knusse schotel, maar zonder is hij ook voedzaam genoeg. Een leuke manier om dit recept aan te passen is door de zoete aardappelen te vervangen door Russet-aardappelen en er in plaats van de avocado-korianderroom *kaassaus voor bij alles* (zie blz. 251) bij te serveren.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Prik met een vork een aantal gaatjes in elke aardappel. Leg de aardappelen op een bakplaat en bak ze 45-75 minuten (de tijd hangt af van de grootte) tot ze gaar zijn en je ze met een mes gemakkelijk doormidden kunt snijden. Laat de gare aardappelen 5-10 minuten afkoelen.
3. **Maak de avocado-korianderroom** Maal de koriander en knoflook in een keukenmachine fijn. Voeg de rest van de ingrediënten toe en maal tot je een bijna gladde room hebt. Misschien zie je nog kleine stukjes koriander maar dat is niet erg.
4. Verhit de olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak ze onder regelmatig roeren 3-5 minuten tot ze zacht zijn. Voeg chilipoeder, komijn en zwarte bonen toe en bak het mengsel nog zo'n 2 minuten. Voeg zout, peper en limoensap toe en roer het geheel nogmaals door.
5. **Vul de zoete aardappelen** Snijd elke aardappel in de lengte doormidden. Snijd de binnenzijde over de hele lengte kruiselings in. Haal met een vork het vruchtvlees voorzichtig een beetje los. Bestrooi de aardappelen met wat zeezout en peper.
6. Schep de avocadoroom en zwarte bonen om beurten over de aardappelhelften. Garneer het gerecht met een lente-uitje, een snufje chilipoeder, komijn en peper en zout. Dien onmiddellijk op.

2 middelgrote zoete aardappelen

VOOR DE AVOCADO-KORIANDERROOM

10 g korianderblad, grote stelen verwijderd

1 klein teentje knoflook

1 middelgrote/grote rijpe avocado, ontpit

4 theelepels (20 ml) vers limoensap, of naar smaak

1 eetlepel (15 ml) water

¼ theelepel (0,75 g) fijn zeezout, of naar smaak

VOOR DE AARDAPPELVULLING

1 eetlepel (15 ml) extra vergine olijfolie

150 g witte ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

¼ theelepel chilipoeder, plus meer om erbij te serveren

¼ theelepel gemalen komijn, plus meer om erbij te serveren

1 blik zwarte bonen van 400 ml, uitgelekt en afgespoeld, of 250 g gekookte zwarte bonen

fijn zeezout en zwarte peper

Vers limoensap

2 lente-uitjes, dun gesneden

Tip een restje zwarte bonen kun je invriezen voor later gebruik (zoals in de *zwartebonentortilla's*, bladzijde 51).

Voor een kindvriendelijke

versie Garneer de aardappelen met gehakte avocado in plaats van de avocado-korianderroom.



De lekkerste groene wraps

VEGANISTISCH, GLUTENVRIJ, NOTENVRIJ (EVENTUEEL), SOJAVRIJ,
GRANENVRIJ, KINDVRIENDELIJK

VOOR 8-10 WRAPS (4-5 PERSONEN)

VOORBEREIDING: 30 MINUTEN

BEREIDING: 30 MINUTEN

Laat de lange ingrediëntenlijst voor deze tacowraps je niet weerhouden om dit recept te proberen; je kunt er zoveel of zo weinig garnering bij serveren als je wilt! Als wij weinig tijd hebben, maken we heel eenvoudige taco's met alleen linzen-'gehakt', stukjes tomaat en plakken avocado, die we bij elkaar in een slablad wikkelen. In plaats van cashewnotenroom kun je veganistische mayonaise gebruiken, dat werkt uitstekend als je haast hebt. Ik schep graag een dot boven op een taco als ik geen cashewnotenroom bij de hand heb. De wrap zelf heb je snel genoeg gemaakt. Je kunt ook nog eens veel tijd besparen door het 'gehakt' en de cashewnotenroom een dag van tevoren klaar te maken.

Als je mijn stevige, kruimelige linzen-walnotengehakt nog niet eerder hebt geprobeerd, biedt dit recept een perfecte kennismaking. Het bevat veel eiwit en de kruiden en specerijen maken het lekker pittig. De notenvrije versie is net zo lekker en is een prima keus als je geen noten kunt eten of als je wilt variëren. In plaats van slablad kun je ook zachte tortilla's gebruiken of je maakt van dit recept een grote salade; de mogelijkheden zijn eindeloos.

1. Maak het linzen-walnotengehakt Kook de linzen volgens de aanwijzingen op bladzijde 287. Giet een teveel aan water af.

2. Hak de knoflook fijn in een keukenmachine. Voeg de linzen en walnoten toe en meng alles met de pulseerknop tot een grof gehakt (pas op dat je er geen puree van maakt, je wilt een mengsel met een grove textuur). Schep het mengsel in een grote kom en roer de oregano, komijn, het chilipoeder en zout erdoor. Roer tot slot de olie (begin met 4 theelepels/20 ml) en 1 eetlepel (15 ml) water door het mengsel. Het gehakt moet soepel en vochtig en mag zeker niet droog zijn; voeg zo nodig meer olie of water toe en meng opnieuw. Proef en voeg naar smaak meer kruiden en specerijen toe. Ik vind het altijd heel lekker om een scheutje veganistische worcestershiresaus toe te voegen; houd echter wel in gedachten dat sommige merken soja bevatten.

(het recept gaat op de volgende bladzijde verder)

VOOR HET LINZEN-WALNOOTGEHAKT

- 150 g ongekookte Le Puy-linzen of 1 blik linzen van 400 g, uitgelekt en afgespoeld
- 1 middelgrote teen knoflook
- 110 g walnoten in stukjes of pompoenpitten, geroosterd (zie Tip)
- 1½ theelepel gedroogde oregano
- 1½ theelepel gemalen komijn
- 1½ theelepel chilipoeder
- ½ theelepel (1,5 g) fijn zeezout, of naar smaak
- 4 theelepels-3 eetlepels (20-45 ml) extra vergine olijfolie, naar behoefte
- 1-2 eetlepels (15-30 ml) water, naar behoefte
- Veganistische worcestershiresaus (naar keuze)

VOOR DE VULLING

- 2 eetlepels (30 ml) extra vergine olijfolie
- 2 middelgrote/grote paprika's, in dunne reepjes (ik geef de voorkeur aan rode en oranje paprika's)
- 1 middelgrote/grote ui, in dunne ringen
- fijn zeezout en versgemalen zwarte peper



Perfekte brownies zonder bloem

VEGANISTISCH, GLUTENVRIJ, NOTENVRIJ (EVENTUEEL), SOJAVRIJ,
GRANENVRIJ, OLIEVRIJ, KINDVRIENDELIJK, VRIEZERVRIENDELIJK

VOOR 8 BROWNIES (VAN 6 CM²)

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN

BAKTIJD: 24-28 MINUTEN

Mijn brownies neem ik heel serieus, misschien kun je je dat nog herinneren uit mijn vorige boek. Dit keer wilde ik veganistische en glutenvrije brownies maken die ook nog eens geen bloem en granen zouden bevatten. Ik heb hieronder zelfs nog een notenvrije versie opgenomen. Ben ik een beetje gek of was het gewoon een excuus om eindeloos veel brownies te eten? We zullen het wel nooit weten. Uiteindelijk lukte het mij een heerlijk zachte, stevige brownie met krokante randjes te maken door zadenpasta als basis te gebruiken; er komt geen gram bloem bij kijken! Een paar tips: gebruik 100% natuurlijke amandelpasta (op het etiket worden alleen amandelen vermeld, maar aan jou de keus of ze wel of niet zijn geroosterd). Mijn *zelfgemaakte amandelpasta* (zie blz. 75) is heerlijk in dit recept, maar je kunt natuurlijk ook amandelpasta kopen. Giet dan wel voor je de pasta afweegt de olie af die er bovenop drijft en roer hem goed door. De uitgedroogde pasta op de bodem van het potje kun je voor dit recept beter niet gebruiken omdat hij te dik is voor het compacte browniebeslag. (Deze tips gaan trouwens op voor alle recepten waarin ik notenpasta gebruik.) De chocoladesmaak van deze brownies wordt nog rijker door het nootachtige van de amandelen. Het toevoegen van de fijngehakte chocolade zorgt voor het extra verfijnd aspect. Bereid je maar voor op een verslaving!

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een broodvorm van 2 liter met bakpapier dat over de hele lengte van de vorm past. Laat het papier over de uiteinden van de vorm hangen om de brownies er na het bakken makkelijk uit te kunnen tillen.
2. Klop in een grote kom het gemalen lijnzaad en water door elkaar. Laat het mengsel een paar minuten rusten en voeg dan al roerend het zout, natriumbicarbonaat, de ahornsiroop, het vanille-extract, pijlwortelmeel, cacaopoeder en de suiker, in die volgorde, toe. Roer alles goed door elkaar. Je hebt nu een heel dik beslag.
3. Voeg de amandelpasta aan het deeg toe. Roer net zo lang tot de amandelpasta goed door het deeg is gemengd. Omdat dit recept geen bloem bevat, hoef je niet bang te zijn dat je te lang roert. Je hebt nu een heel dik en plakkerig deeg. Dat hoort zo! Roer de gehakte chocolade goed door het deeg.

VOOR DE BROWNIES

- 1 eetlepel plus 1½ theelepel gemalen lijnzaad
- 3 eetlepels (45 ml) water
- ¾ theelepel (2,25 g) fijn zeezout
- ¼ theelepel natriumbicarbonaat
- 60 ml ahornsiroop
- 1 theelepel (5 ml) vanille-extract
- 2 eetlepels pijlwortelmeel
- 60 g ongezoet cacaopoeder, zo nodig gezeefd
- 70 g plus 1 eetlepel ruwe rietsuiker
- 170 g *zelfgemaakte amandelpasta* (zie blz. 75), of gekocht
- 100 g zuivelvrije chocolade (55-70% cacao), fijngehakt
- 60 g walnoten, geroosterd en gehakt (naar keuze)

OM ERBIJ TE SERVEREN

- magische karamelsaus* (zie blz. 253)
- zuivelvrij vanille-ijs
- zeezoutvlokken (bijvoorbeeld Maldon), ter garnering

(het recept gaat op de volgende bladzijde verder)

4. Schep het deeg in de voorbereide broodvorm. Leg een vel bakpapier boven op het deeg en druk het aan; begin in het midden en strijk naar buiten tot je een egaal oppervlak hebt. Verwijder het papier, bevochtig je handen en strijk de bovenkant van het deeg helemaal glad.

5. Strooi de walnoten over het deeg en druk ze er licht in.

6. Bak het deeg 24-28 minuten tot de randen stevig beginnen te worden. Het middengedeelte lijkt niet gaar te zijn, voelt zacht aan en als je een houten prikker in het midden steekt, komt hij er *niet* schoon uit. Maar maak je geen zorgen. De randen zijn wat hoger en het midden ziet er een beetje ingezakt uit, maar dat is normaal. Zet de bakvorm op een rooster en laat alles 20-30 minuten afkoelen.

7. Snijd brownies uit het warme deeg (ze zullen dan wel iets meer uiteenvallen), maar je kunt ook de hele vorm eerst 20-30 minuten onbedekt in de vriezer zetten (dan krijg je veel netter gesneden brownies). Snijd met een mes langs de rand van de bakvorm en til de brownies aan het papier voorzichtig eruit. De onderkant van de brownies kan een beetje vet zijn geworden door de olie uit de amandelpasta; als dat het geval is kun je ze 5 minuten op een paar lagen keukenpapier zetten (dit absorbeert de meeste olie, maar je kunt ze ook direct opeten).

8. Serveer de brownies met een schep ijs, een scheutje *magische karamelsaus* en een snufje zeezoutvlokken. Restjes kun je in een luchtdichte doos in de koelkast een paar dagen bewaren. Je kunt de afzonderlijke brownies ook in aluminiumfolie verpakken en in een luchtdichte doos in de vriezer 4 tot 6 weken bewaren. Laat ze voor serveren in de koelkast of op kamertemperatuur ontdooien.

Tip Je kunt de brownies ook heel snel ontdooien door ze ongeveer 7 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven te leggen. Ze worden op die manier ook heerlijk zacht.

Voor een notenvrije versie Vervang de amandelpasta door 100% natuurlijke zonnebloempittenpasta en de walnoten door 1 eetlepel zonnebloempitten.