

***“I want a
little sugar
in my bowl,***

***I want a little
sweetness down
in my soul”***

-Nina Simone

EMMA HERNGREEN

FUNKY

vol, romig ● *zondig, zoet*

VEGAN

BAKBOEK



INHOUD

| | |
|------------------------|----------|
| VOORWOORD | 8 |
|------------------------|----------|

| | |
|------------------------|-----------|
| PRAKTISCH | 10 |
|------------------------|-----------|

| | |
|--------------------------------|-----------|
| SINGING THE BLUES | 14 |
|--------------------------------|-----------|

| | |
|--|----|
| Break-up Brownies - <i>chocoladebrownies</i> | 17 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Comfort Caramels - <i>caramelfudge</i> | 18 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Choco Loco - <i>chocoladefudge</i> | 21 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Spoon Away the Hurt - <i>chocolademousse</i> | 23 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Home Sweet Apple Pie - <i>appeltaart</i> | 24 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Feeling Like a Millionaire - <i>shortbread met karamel en chocolade</i> | 27 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| No-Bake Choco Comfort - <i>chocoladefudgetaart zonder oven</i> | 29 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Sweettooth with a Salty Bite - <i>'cheese'-cake met zoute karamel</i> | 30 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Oh Sweet Jelly - <i>vanille-kaneelpuddinkjes</i> | 32 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Sweetheart - <i>witbrood gevuld met chocoladehazelnootpasta</i> | 35 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Choc Chip Bonbons - <i>chocolate chip cookies-truffels</i> | 36 |
|--|----|

| | |
|-------------------------|-----------|
| POPPY MOOD | 38 |
|-------------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| Pink Sensation - <i>roze koeken</i> | 40 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Blueberry Baby - <i>blauwe-bessenmuffins</i> | 43 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Vanilla Queen - <i>vanillecake</i> | 44 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Choc Chip Magic - <i>chocolate chip cookies</i> | 47 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Vanilla Meltdown - <i>griesmeel-vanillecake</i> | 48 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Sugar Bunny - <i>worteltaart met vanillecrème</i> | 51 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Stick to It - <i>brosse koekjes met stroopvulling</i> | 52 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Raise Your Bun - <i>rozijnenbrood</i> | 55 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Chocolate King - <i>chocoladecake</i> | 57 |
|---|----|

| | |
|----------------------------|-----------|
| FIND THE SOUL | 58 |
|----------------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| Classic Romance - <i>chocoladetaart met aardbeien</i> | 61 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Warm Vibes - <i>speculaascake met peer en zoute karamel</i> | 62 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| You're the Cherry to My Crumble Pie - <i>kersenkrumeltaart</i> | 65 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Make Me Blush - <i>red velvet taart met vanilleglazuur</i> | 66 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Vanilla Sweetheart - <i>cakejes gevuld met vanillecustard en frambozen</i> | 69 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Let's Have Some Coffee - <i>geglazuurd koffietaartje met gekaramelliseerde walnoten</i> | 71 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Sticky Banana - <i>fudgy kokoscake met gekaramelliseerde banaan</i> | 72 |
| Angel's Mousse - <i>witte chocolademousse met warm rood fruit</i> | 75 |
| Heart of Vanilla - <i>chocoladecake met een vanillehart</i> | 76 |
| Let's Have Dessert - <i>tiramisu</i> | 79 |

ROCKY ROAD

| | |
|---|-----|
| Rock on the Road - <i>rocky-roadrepen</i> | 83 |
| Abricot Babe - <i>abrikooskoeken</i> | 84 |
| Spicy Morning - <i>ontbijtkoek</i> | 87 |
| Puff Puff - <i>repen met chocolade en gepofte rijst</i> | 88 |
| Spicy Sweetheart - <i>gevulde speculaas</i> | 90 |
| Snap! - <i>gemberkoekjes</i> | 93 |
| Fruity Sweetness - <i>koekjes met witte chocolade en gedroogde vijgen</i> | 94 |
| Lemon Crunch - <i>luchtige citroenkoekjes</i> | 97 |
| The Taste of Autumn - <i>appel-rozijntentaartjes</i> | 98 |
| Crunchy Strawberry - <i>repen met havermout en aardbei</i> | 101 |

SPICE IT UP WITH A LITTLE FUNK

| | |
|--|-----|
| Nothing Wrong with Being a Little Cheesy - <i>gefrituurde 'kaas'-bites</i> | 104 |
| Power Puff Pastry - <i>kruidige bladerdeegstengels</i> | 107 |
| Happy Pigs in a Blanket - <i>curryworst-bladerdeegrolletjes</i> | 108 |
| Did I Hear Pizza? - <i>pizzadeeg en toppings</i> | 111 |
| Bite the Guac - <i>gefrituurde guacamole</i> | 113 |
| Cheesy Presents - <i>pesto-'kaas'-pakketjes</i> | 115 |
| Garlic Kisses - <i>knoftlookbrood</i> | 116 |
| Cheesy-Peasy Puffs - <i>'kaas'-broodjes van bladerdeeg</i> | 119 |
| Meat You There - <i>vegan saucijzenbroodjes</i> | 120 |
| Bite the Cream - <i>romige mini-quiches</i> | 123 |

LATIN VIBES

| | |
|---|-----|
| When Life Gives You Lemons... - <i>citroen-meringuetartaart</i> | 127 |
| Say Cheese(cake) - <i>vegan cheesecake</i> | 129 |
| Coco Loco - <i>kokos-citroentaartje</i> | 130 |
| Fruity Bounty - <i>romige kokostaart met fruitige topping</i> | 132 |
| Oh Sweet Summer Pizza - <i>plaatartaart met banketbakersroom en zomers fruit</i> | 135 |
| Sweetie with a Spicy Heart - <i>fudgy wittechocoladetaart met gember en citroen</i> | 137 |
| Summer Bites - <i>custardtaartjes met fruit</i> | 138 |
| Rice and Shine - <i>rijsttaart met ananastopping</i> | 141 |
| Mangolicious - <i>mangocake</i> | 143 |
| Fry Me Some Sweetness - <i>gefrituurde yoghurtballetjes</i> | 144 |
| Silky Peach - <i>perzikyoghurttartaart</i> | 147 |

SHAKIN' SALSA

| | |
|---|-----|
| Liquid Cherry Cheesecake - <i>kersen-cheesecake-shake</i> | 150 |
| Chocolate Heaven - <i>warme chocolademelk met brownie</i> | 152 |
| Shake that Chocolate Chip - <i>chocolate chip cookies-shake</i> | 153 |
| Shakin' Chai - <i>chai latte met kaneelagroom</i> | 155 |
| My Milkshake Brings All The... - <i>milkshake</i> | 156 |
| Sweetness with a little Bit(ter) of Coffee - <i>zoete ijskoffie</i> | 157 |
| Wake Up Caramel - <i>romige koffie met karamel</i> | 158 |

DANKWOORD

REGISTER

IK BEN EMMA HERNGREEN, EEN 24-JARIGE MAATSCHAPPELIJK WERKER MET EEN GROTE LIEFDE VOOR BAKKEN. IK WOON IN AMSTERDAM IN EEN WONING MET EEN KLEINE KEUKEN. KLEIN MAAR FIJN: THIS IS WHERE THE MAGIC HAPPENS!

Ik ben een zoetekauw. Altijd geweest. Op mijn vijfde 'stal' ik karamels uit de snoeppot van mijn moeder en verstopte ik de papiertjes achter de kussens van de bank om vervolgens te ontkennen dat ik achter het raadsel van de verdwenen karamels zat. Vanaf ongeveer mijn twaalfde begon ik met bakken. Brownies, taarten, koekjes. Alles met vooral VEEL suiker en VEEL boter!

Op dat moment was ik absoluut nog niet bezig met veganisme. Wel ben ik als kind acht jaar lang vegetariër geweest, na het zien van de film *Babe*. Dit vond ik zó zielig! Na acht jaar vegetarisme kwam ik in de puberteit, en door brakke ochtenden met vriendinnen met knakworsten en kroketten, begon ik weer vlees te eten. Twee jaar geleden maakte ik toch weer de keuze om als vegetariër door het leven te gaan. En met succes! In deze twee jaar begon mijn interesse voor veganisme toe te nemen. Wat hield het precies in? Wat waren de redenen om veganistisch te eten? Waren er goede

argumenten om van vegetarisme op veganisme over te stappen?

Na het lezen van allerlei artikelen en het zien van meerdere (schokkende) documentaires ging bij mij de knop om. Als dierenwelzijn voor mij de belangrijkste reden was om vegetarisch te eten, zo besloot ik, dan was overgaan op veganisme eigenlijk niet meer dan een logische vervolgstap. Ik verwachtte veel te gaan missen: kaas, eieren in taarten, boter in taarten, slagroom, noem maar op. Maar ook dacht ik meteen: dit is het zó waard! Bovendien is het een onwijs leuke uitdaging om veganistisch te gaan bakken en recepten uit te proberen die je helemaal niet doen terugverlangen naar de versies met zuivel en eieren. En om dit uiteindelijk met anderen te kunnen delen, natuurlijk.

Maarr: toen ik rond ging kijken naar vegan bakrecepten stuitte ik op een constante en hardnekkige link tussen veganisme en 'healthy food'. En dat is

jammer, want ik denk dat dit een van de redenen is dat veganisme door veel mensen als een extreme en grote stap wordt gezien. Er heerst een beeld dat vooral heel veel 'niet meer mag'. Terwijl het juist de kunst is om alles te mogen, maar sommige dingen niet te willen! Dit betekent dus niet dat uitiem comfort-food voorbij moet zijn.

Anyway, terug naar de zoektocht naar vegan bakrecepten. Recepten voor taarten waren niet enkel 'geveganized', maar compleet veranderd. Dadels in plaats van suiker, noten in plaats van deeg, nota bene brownies van *bonen*. Zelfs courgette wordt verwerkt in iets wat zoet gebak wordt genoemd. En dan ook nog roepen dat het 'minstens even lekker is als het recept met suiker'. Het zou *freaking* verboden moeten worden! Hier gaat echt iets flink mis, dacht ik bij mezelf. Ik wil blijven bakken zoals ik deed: zoete zondigheid. Suiker, romigheid, vettigheid, enzovoort. Dit is het grootste struikelblok voor velen. Hoe vaak ik wel niet hoor: 'Maar hoe bak je dan zonder eieren? En zonder boter?' Toch is dit heel goed mogelijk: met de juiste ingrediënten zet je een dierleedvrije doch zoete *sinner* op tafel.



“ Singing
the
blues ”

PLAYLIST

Gebroken hart? *Bad day*? Of gewoon toe aan schaamteloos comfortfood? Zet deze heerlijke *bluesy playlist* aan en maak een van de troostende recepten: succes gegarandeerd!

1. **POOR JOHNNY** Robert Cray
2. **LOVE THAT BURNS** Fleetwood Mac
3. **LEAVE MY GIRL ALONE** Stevie Ray Vaughan
4. **STORMY MONDAY** B.B. King
5. **TATTOO'D LADY** Rory Gallagher
6. **GUESS WHO** B.B. King
7. **LIFE WITHOUT YOU** Stevie Ray Vaughan
8. **BLACK MAGIC WOMAN** Fleetwood Mac
9. **A MILLION MILES AWAY** Rory Gallagher
10. **SIT AND CRY** Buddy Guy
11. **FEELS LIKE RAIN** Buddy Guy
12. **I'M READY** John Hammond
13. **LENNY** Stevie Ray Vaughan
14. **MY STARTER WON'T START** John Hammond
15. **COLD LONELY NIGHTS** Lonnie Brooks
16. **BLUES GET OFF MY SHOULDER** Robert Cray
17. **SEPARATE WAYS** John Mayall
18. **ALL OVER AGAIN** B.B. King
19. **TIN PAN ALLEY** Stevie Ray Vaughan
20. **A FOOL NO MORE** Peter Green

ZIE P. 155



CHOCOLADEBROWNIES

BREAK UP BROWNIES

CHOCOLADE! Dat is wat je nodig hebt als je niet lekker in je vel zit. Of als je gewoon wat extra comfort verdient. En wat is er dan beter om in een luchtige, zoete wolk te roeren.

WAT JE NODIG HEBT

- 130 g bloem
- 100 g cacao poeder
- snuf zout
- egg replacer + water ter vervanging van vier eieren
- 240 ml vloeibare vegan boter
- 360 g lichtbruine basterdsuiker
- 1 tl vanille-essence
- 150 g pure chocolade
- 50 g walnoten

EXTRA

- brownievorm (of ovenschaaltje) van 8 x 12 cm
- bakpapier

HOE JE HET MAAKT

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Bekleed de brownievorm met bakpapier.
3. Meng de bloem, het cacao poeder en het zout.
4. Roer de egg replacer met het water in een klein kommetje tot een papje.
5. Mix de boter en basterdsuiker in een ruime kom.
6. Voeg het egg-replacer papje en de vanille-essence toe aan het botermengsel. Mix een minuutje.
7. Voeg het bloemmengsel toe en roer voorzichtig totdat alles nat is. Stop dan gelijk en roer niet verder! De fudgy structuur zal anders verloren gaan.
8. Hak de chocolade en walnoten in stukjes. Schep door het beslag.
9. Giet het mengsel in de brownievorm en bak in ongeveer 30 minuten gaar. De brownie lijkt dan nog te nat, maar bij het afkoelen wordt hij steviger. Niet langer bakken dus, anders wordt de cake te droog.
10. Laat goed afkoelen en snijd dan in stukjes.

EEN PAAR VARIATIES

- Vervang de pure chocolade en de walnoten door 100 gram in stukjes gehakte bolletjes bakgemmer voor een spicy bite.
- Triple Chocolate Brownies: schep 50 gram vegan witte chocolade, 50 gram vegan melkchocolade en 50 gram pure chocolade door het beslag.

SPECULAASCAKE MET PEER EN ZOUTE KARMEL

WARM VIBES

WAT JE NODIG HEBT

CAKE

- egg replacer + water ter vervanging van 4 eieren
- 200 g vegan boter
- 180 g rietsuiker
- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 1 tl baking soda
- 1 tl appelazijn
- 2 el speculaaskruiden
- 1 el kaneel
- ½ el nootmuskaat
- 2 peren
- beetje bloem

ZOUTE KARMEL

- 200 g kristalsuiker
- 100 ml water
- 90 g vegan boter
- 125 ml vegan slagroom
- grove zoutvlokken

EXTRA

- cakevorm
- pannetje met dikke bodem

HOE JE HET MAAKT

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Vet de cakevorm in.
3. Roer de egg replacer met het water in een klein kommetje tot een papje.
4. Mix de boter met de suiker in een kom.
5. Voeg het egg-replacerpapje toe en mix tot een luchtig beslag.
6. Voeg zelfrijzend bakmeel, baking soda, appelazijn, speculaaskruiden, kaneel en nootmuskaat toe aan het boter-suikermengsel. Mix goed.
7. Schil de peren en snijd 1 peer in blokjes en 1 peer in schijfjes.
8. Meng de perenblokjes met een klein beetje bloem en roer ze door het cakebeslag.
9. Giet het beslag in de cakevorm. Beleg de bovenkant met de repen peer.
10. Bak de cake in ongeveer 60 minuten gaar.
11. Laat de cake afkoelen en begin dan aan de zoute karamel.
12. Doe de suiker en het water in het pannetje en verwarm op zacht vuur, totdat je een karamelkleur ziet ontstaan. Niet roeren!

13. Wanneer de karamel gaat borrelen, doe je de boter erbij. Roer zo'n 2 minuten door.
14. Giet nu de slagroom erbij en roer nog 1 minuutje door.
15. Haal de karamel van het vuur en voeg zoutvlokken naar smaak toe.
16. Sprenkel de zoute karamel over de cake. Niet treuzelen: de karamel wordt snel hard!

EEN VARIATIE

- Je kunt het recept ook als cupcakes afbakken. Verdeel het beslag over 12 cupcakevormpjes en besprenkel met de karamel. De baktijd is dan ongeveer 30 minuten.
- Top de taart af met partjes peer voordat je de zoute karamel erover sprenkelt.

Warme, kruidige smaken en salted caramel, twee van mijn favorieten. En dan samen; beter wordt het niet!





KRUIDIGE BLADERDEEGSTENGELS

POWER PUFF PASTRY

WAT JE NODIG HEBT

- 2 el olijfolie
- 1 el gedroogde oregano
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl sesamzaadjes
- 1 rol vers vegan bladerdeeg
- grove zoutvlokken

EXTRA

- bakplaat
- bakpapier
- bakkwastje

HOE JE HET MAAKT

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
3. Meng in een kommetje de olijfolie met de oregano, paprikapoeder en sesamzaadjes.
4. Snijd het bladerdeeg in 20 repen.
5. Bestrijk 10 repen met het olijfoliemengsel (gebruik het kwastje) en bestrooi met de zoutvlokken naar smaak.
6. Leg de andere 10 repen op de bestreken repen. Je hebt nu 10 'dubbele' repen.
7. Draai bij elke dubbele reep de beide uiteinden in tegengestelde richting, zodat je twisters krijgt.
8. Leg de repen op de bakplaat.
9. Bak de stengels in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar.

EEN PAAR VARIATIES

- Je kunt deze stengels met gedroogde of verse kruiden naar keuze maken.
- Lekker om te dippen in een sausje van 3 eetlepels ongezoete sojayoghurt, 1 uitgeperst teentje knoflook en peper en zout naar smaak.

Met bladerdeeg kan er niet veel misgaan, vind ik. Zoet, hartig: het maakt niet uit. Het is snel klaar en altijd lekker!