



Tekst en receptuur: Alexandra Penrhyn Lowe
Ontwerp en vormgeving omslag en binnenwerk en illustraties:  vrijewind
Auteursfoto's: Keke Keukelaar

Isbn 978 90 00 37913 2
Isbn 978 90 00 37914 9 (e-book)
Nur 444

© 2021 Alexandra Penrhyn Lowe
© 2021 uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk 2021

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202, 1100 DS Amsterdam

www.spectrumlifestyle.nl
 spectrumboeken

Volg Alexandra voor nog meer recepten en vegan tips op
 gewoon_vegan

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

- 7** Voorwoord
- 10** Veelgestelde vragen
- 14** Benodigdheden
- 15** Uitleg icoontjes
- 16** Ingrediëntenlijst
- 23** Pompoenpannenkoekjes
- 24** Blauwebessen-banaanpannenkoekjes
- 26** Poffertjes
- 28** Scones
- 30** Simpel 'Dutch oven'-brood
- 32** Frambozen-havermoutcrumble
- 35** Zondagse havermout met gekaramelliseerde peer
- 36** Winterse havermout uit de oven
- 38** Geroosterde havermout, boekweit en quinoa
- 40** Blauwebessen-citroen-cheesecake-overnight oats
- 41** Overnight oats met pepernoten
- 42** Snickers-proteïne-smoothiebowl
- 43** Aardbeien-smoothiebowl (met verstopte bonen)
- 47** Broodje BLT
- 48** Dubbeldekker-'pizza' met pesto en oesterzwammen
- 49** Ciabatta-'tosti' met pesto, paprika, avocado en spinazie
- 50** Klaas' spicy tortilla's
- 52** Ovengebakken loempia's
- 54** Tuinbonenhummus
- 55** Snelle mie met paksoi en babymais
- 56** Dahl van verschillende linzen
- 58** Caesar salad
- 60** Lekker-veel-groente-salade met spruitjes, peer en oesterzwammen
- 62** Salade met aardbeien, avocado en zwarte olijven
- 64** Salade met Kaapse kruisbessen
- 66** Supergezonde 'raw salad'
- 68** Salade met bloemkool en yoghurt dressing
- 70** Couscoussalade met zoete aardappel, hazelnoten en gehakte rucola
- 71** Rijst-kikkererwten-granaatappelsalade
- 75** Gezonde tomaten-crèmesoep
- 76** Paddenstoelen-miesoep met miso
- 78** Romige venkel-aardpeersoep
- 80** Pittige pompoensoep
- 82** Spruitjessoep (hele lekkere, echt waar!)
- 83** Preisoepp
- 84** Broccoli-linzensoep
- 85** Soep van bloemkoolbladeren
- 86** Kikkererwtensoep met boerenkool
- 87** Dinosoep (restjessoep)

Ontbijt

Soepen

Lunch en salades

Avondeten

- 92** Pasta met gezonde paddenstoelenroomsaus
- 94** Penne met in de oven geroosterde groenten
- 96** Spruitjespasta met champignons en rucola
- 99** Eenpans-comfortfood orzopasta
- 100** Gezonde mac & cheese
- 102** Dry mac & cheese
- 103** Pasta carbonara
- 104** De beste vegan nacho's ooit
- 106** Quesadilla's met zwarte bonen, mais en kaassaus
- 108** Chipotle-oesterzwamtaco's
- 110** Bietenwraps met snijbiet, zoete aardappel en zwarte bonen
- 112** Smoky black bean burgers
- 114** Butter 'chicken'
- 116** Saag Aloo
- 118** Linzencurry
- 120** Gezonde restjescurry met bloemkoolbladeren
- 122** Aloo tikki (Indiaas-geïnspireerde aardappelkoekjes)
- 123** Variant voor zoete-aardappelkoekjes
- 124** Ovengebakken falafel van zoete aardappel
- 126** Gestoofde boontjes en spitskool met mie, gebakken tempé en tofu
- 128** Mee goreng
- 130** Snelle groenten met rijst

- 132** Tofupakketjes
- 134** Worstebroodjes van champignons en walnoten
- 136** Portobelloflapjes

Inspiratie voor snelle gerechten met vleesvervangers

- 139** Bulgogi (Koreaanse rijst)
- 140** Mini no-beef wellingtons
- 142** Cincinnati chili
- 144** Nurdin-inspired nasi met 'kip'-saté
- 146** Taquito's met eenvoudige avocadosalsa
- 148** Pizza
- 150** Calzones
- 152** Gehaktballetjes (met recepten voor teriyaki en meatball sub)

Bijgerechten en snacks

- 156** Bloemkool-'Hamka's' uit de oven
- 157** Hotdog-mummies
- 158** Crusted tempé
- 160** Hele maiskolven in blad
- 162** Aloo palak paratha (platbrood gevuld met aardappel en spinazie)
- 164** Indiaas-geïnspireerd platbrood
- 166** Bietensalade met dille
- 167** Haricots verts-salade
- 168** Aardappelgratin met citroen en dille
- 169** Perenchutney

Zoet

- 173** Chocoladeganache-torte
- 174** Caramel shortbread
- 176** Fantastische no-bake chocolademoussetaart
- 178** Karamelfudge
- 179** Veganized versie van de beroemde kurkuma-citroencake van Alison Roman
- 180** Citroen-maanzaadmuffins
- 182** Ouderwetse pruimencustardtaart
- 184** Cinnamon rolls (met vijf-minuten-alternatief)
- 187** Pastéis de nata
- 188** No-bake chia-chocoreep
- 190** Truffels
- 192** Pompoenbrood met kaneel-kokosbloesemsuikerlaagjes
- 194** Banoffee-cake
- 195** Supersnel yoghurt-fruittaartje
- 196** Roze koeken
- 198** Tompoezen
- 200** Gezonde chocoladevla
- 202** Aardbeienmilkshake
- 203** Snickerssmoothie
- 204** Koekijs
- 205** Kinderkoekjes
- 206** Eetbare oogjes
- 208** Halloween cakepops
- 210** Pepernoten
- 211** Bladerdeegappels
- 212** Banketstaaf

Ijsjes

- 215** Ijsjes met aardbei en rode biet
- 216** Tijgerijsjes
- 217** Magnum-ijsjes
- 218** Bananenroomijsjes
- 219** Frambozenorbetijs
- 220** Groene ijsjes
- 221** Aardbeienijsjes met verstopte bloemkool

Basisgerechten

- 224** Frosting
- 225** Pompoenpuree
- 226** Bacon van rijstpapier
- 227** Sojamayonaise
- 228** Champignonroomsaus
- 229** Satésaus
- 230** Passata
- 231** Gezonde vegan kaassaus
- 232** Vegan Parmezaanse kaas
- 233** Pesto
- 234** Hoe bak je tofu? (met simpele marinade)
- 235** Tempé/tofu marinade
- 236** Ingrediëntenregister
- 240** Dankwoord

Aardbeien-smoothiebowl (met verstopte bonen)

Ik had een tijd een kleine obsessie met smoothiebowl. Dat kwam vooral door de Daily Dozen-app van Dr. Greger. Zijn fascinatie met een whole food, plant-based eetpatroon ontstond al in zijn kinderjaren toen zijn oma op 65-jarige leeftijd te horen kreeg dat haar hart zo kapot was dat ze snel dood zou gaan. Toevalligerwijs kwam ze in aanraking met een arts die zijn patiënten op een whole food, plant-based dieet zette. Lang verhaal kort: ze maakte de overstap en leefde nog meer dan 30 jaar, in goede gezondheid!

Greger werd arts en creëerde, naast nutritionfacts.org en het boek *How Not to Die*, ook de Daily Dozen-app met een afvinkbare lijst van 12 dingen die je kunt eten en doen voor een gezonder leven. Een van die dingen is het eten van behoorlijk wat bonen, en zo ontstond deze smoothiebowl. Je kunt de witte bonen vervangen door kikkererwten.



- 2 bananen
- 125 g (1 blikje van 200 g) witte bonen, afgespoeld
- ca. 140 g (1 cup) bevroren aardbeien
- 3 medjouldadels, zonder pit
- 120-240 ml (½-1 cup) plantaardige melk (afhankelijk van hoe dik je je smoothie wilt)
- 1 el lijnzaadolie
- 2 el hennepzaad
- goede hand spinazie

1. Gooi alles in de blender en pureer totdat er geen stukjes meer in zitten. Dit kan even duren, afhankelijk van de sterkte van je blender. Bij mij duurt het drie rondes op de smoothiestand. Schenk je smoothie in een gezellige kom en versier met toppings die je lekker vindt.

- Topping-suggesties:** • vers fruit • gedroogd fruit • muesli • granola
- cornflakes • rauwe cacaonibs • kokosnippers • rauwe cacaonibs
 - kokosnippers

Broodje BLT

O, wat vond ik een broodje BLT (bacon, lettuce, tomato) altijd lekker! Vooral op een warme zomerse dag, op een of andere manier vind ik het echt zomereten. Het zoutige van de bacon, smeug, knapperig... Gelukkig kun je BLT heel gemakkelijk vegan maken. Gebruik voor de bacon het recept op pag. 226.



- 2 broodjes (stokbrood, ciabatta, of wat je maar lekker vindt)
- portie vegan bacon (pag. 226)
- vegan mayonaise
- 1-2 tomaten, in plakjes
- stevige slabladeren zoals romaine- of kropsla

1. Besmeer de broodjes royaal met mayonaise en beleg met lekker veel tomaat, sla en de vegan bacon. Eet het liefst meteen op, want anders wordt de bacon zacht.

Tip

Je kunt vegan bacon ook maken van dunne plakjes tempé of tofu, die je marineert in marinade (zie pag. 235) waar je liquid smoke of gerookt paprikapoeder aan toevoegt. Bak de dunne plakjes daarna in hete olie knapperig. Wil je geen olie gebruiken: leg de plakjes naast elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in een voorverwarmde oven (200 °C) 15 minuten aan een kant, keer om en bak nog 10-15 minuten tot goudbruin en knapperig.

Dubbeldekker-‘pizza’ met oesterzwammen

Pizza’s van tortilla’s klinkt misschien een beetje vreemd, maar ze zijn superlekker en heel snel te maken.



- olijfolie
- 150 g oesterzwammen, in reepjes
- ½ tl sojasaus of beetje zout
- stuk of 10 zwarte olijven zonder pit (liefst goede kwaliteit zoals kalamata)
- 4 kleine (volkoren) tortilla’s
- paar scheppen vegan pesto (zie pag. 233 of gebruik pesto uit een potje)
- tuinkers
- veldsla of rucola
- handje vegan kaas (optioneel)

1. Verhit eventueel een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de oesterzwammen op hoog vuur totdat ze goudbruin zijn; zonder olie gaat ook prima. Blus af met een beetje sojasaus of een beetje zout. Voeg de olijven toe en warm even mee.
2. Bak in een andere koekenpan twee tortilla’s aan beide kanten met een veegje olie tot ze knapperig zijn.
3. Leg een gebakken tortilla op een bord en besmeer met pesto. Schep de helft van het paddenstoel-olijfmengsel erop en maak de pizza af met tuinkers, sla of rucola en eventueel een handje vegan kaas of vegan parmezaan (pag. 232). Leg er nu de andere tortilla bovenop, druk goed aan en snijd met een broodmes in kwarten. Stapel ze op elkaar voor het dubbeldekkereffect, of eet gewoon zo op. Herhaal dit voor de tweede dubbeldekker.

Tip

Gebruik je vegan kaas, dan kun je deze ook even in de magnetron laten smelten: leg een gebakken tortilla op een bord, bestrooi met vegan kaas en zet ongeveer 30 seconden in de magnetron op vol vermogen. Beleg daarna met de rest van de ingrediënten.

Broccoli-linzensoep

Soep is echt mijn go-to lunch als ik natgeregend ben, als ik heel hongerig ben, of als ik op een gemakkelijke, snelle manier meer groenten en peulvruchten wil eten. Deze broccoli-linzensoep maak je in minder dan een kwartier klaar. Laat eventueel de cayennepeper weg als je de soep voor kinderen maakt.



- 1 (rode) ui, gesnipperd
- 1 tl van elk: kaneel, komijn, koriander, paprikapoeder, kurkuma
- ½ tl van elk: kardemom, cayennepeper
- stukje gember, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 stronk broccoli, gewassen en in roosjes
- 250 g linzen (1 blik van 400 g), afgespoeld
- ca. 750 ml water
- 1 vegan bouillonblokje
- sap van 1 citroen
- olijfolie (optioneel)

1. Verhit een beetje olie (vervang door water als je geen olie wilt gebruiken) in een kleine soeppan en fruit de ui tot hij zacht is. Voeg na een paar minuutjes de specerijen, gember en knoflook toe, fruit even mee.
2. Voeg broccoli, linzen, water en bouillonblokje toe en breng de soep rustig aan de kook. Laat zachtjes koken tot de broccoli zacht is (ongeveer 8 minuten), zet de staafmixer erin of pureer in de blender.
3. Voeg van het vuur af het citroensap toe. Serveer met een drupje olijfolie en sojasaus, geroosterd sesamzaad en lekker bruin brood.

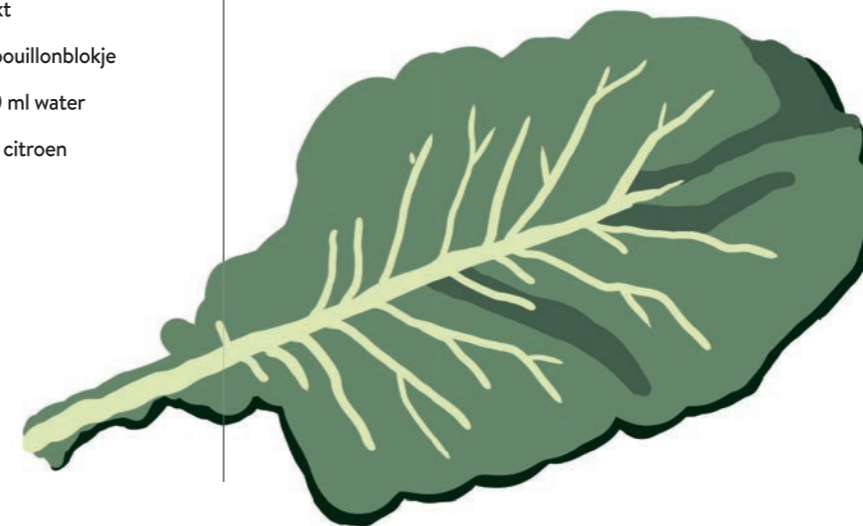
Soep van bloemkoolbladeren

Ben je net als ik iemand die het zonde vindt om al die bladeren weg te gooien die om een bloemkool heen zitten? Gelukkig kun je ze dus gewoon eten, en het schijnt dat ze zelfs nog een tikje voedzamer zijn dan de bloemkool zelf! Ze doen er iets langer over om gaar te koken. Je kunt deze soep natuurlijk ook gewoon met bloemkool maken.



- bloemkoolbladeren van 1 bloemkool, goed gewassen en in grove stukken gesneden
- 1 flinke wortel (of 1 kleine winterwortel)
- ½ tl van elk: komijn, paprikapoeder, koriander
- stukje gember, geschild en fijngehakt
- 1 vegan bouillonblokje
- 500-750 ml water
- sap van 1 citroen

1. Doe alle ingrediënten behalve het citroensap in een kleine soeppan en breng tegen de kook aan. Laat ongeveer 20 minuten zachtjes koken, totdat alles gaar is. Zet de staafmixer erin of pureer de soep in de blender totdat het een mooie gladde massa is.
2. Verdun eventueel met nog een beetje water en breng op smaak met citroensap. Lekker als lunchgerecht met geroosterd brood en een salade ernaast, of als voorgerecht bij het avondeten.



Dinosoep (restjessoep)

Deze soep is heel erg lekker en snel, maar ook heel lelijk, alsof je een dinosaurus in de blender hebt gemikt. Maar dat doe ik natuurlijk niet, want dat is niet vegan. Dit is een anti-verspillingsrecept voor als je een restje chili of curry over hebt, zoals de curry op pag. 118. Deze soep is kidsproof, mits je curry/chili niet te scherp is.



- 200 g gekookte kikkererwten, afgespoeld
- ½ courgette, in stukken gesneden
- paar opscheplepels chili of curry
- zoveel bouillon als je nodig hebt om alles een soep-consistentie te geven (ca. 500 ml)
- citroensap, naar smaak (optioneel)

1. Doe alle ingrediënten behalve het citroensap in een kleine pan en breng aan de kook. Warm goed door en zet de staafmixer erin. Voeg eventueel wat citroensap toe; ik roer zelf standaard citroensap door soep waar peulvruchten in zitten, omdat het eventuele meligheid opfrist.

Deze soep is heel erg lekker en snel, maar ook heel lelijk, alsof je een dinosaurus in de blender hebt gemikt.

Butter 'chicken'



- 1½ liter bouillon
- ca. 100 g (2 cups) gedroogd sojavlees/sojastukjes
- olijfolie
- 1 el verse gember, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt of geperst
- 1 tl kurkuma
- 1 tl garam masala
- ¼ tl komijnpoeder
- ½ tl chilipoeder (vervang door paprikapoeder als je het kidsproof wilt maken)
- 400 ml (1 blik) kokosmelk
- 240 ml (1 cup) passata (zie pag. 230, of uit een pakje)
- 1 vegan bouillonblokje
- 120 ml (½ cup) ongezoete sojayoghurt of kokosyoghurt
- sap van ½-1 limoen

1. Breng de bouillon aan de kook. Als het kookt: voeg het gedroogde sojavlees toe. Zet het vuur uit, doe de deksel op de pan en laat 10-15 minuten wellen. Roer zo af en toe even door.
2. Giet het vlees af in een zeef. Gebruik je sojastukjes in plaats van filets, druk dan nog even het vocht eruit (ik doe dit met een pan die qua diameter in de zeef past). Laat uitlekken. Heb je grote stukken, snijd die dan wat kleiner.
3. Verhit een beetje olie in een wok of braadpan en bak de gember en knoflook op laag vuur; zorg dat de knoflook niet bruin wordt.
4. Voeg de specerijen toe en bak even mee, terwijl je blijft roeren.
5. Voeg het sojavlees toe. Blijf roeren terwijl je het op middelhoog vuur in een paar minuten een beetje bruiner bakt (echt bruin wordt het niet).
6. Voeg de kokosmelk toe, zet het vuur hoger en breng even aan de kook. Zet het vuur weer lager en roer de passata en het bouillonblokje erdoorheen. Als het bouillonblokje helemaal is opgelost en alles warm is, roer je de vegan yoghurt erdoorheen. Het kan een klein beetje schiften, maar dat roer je er zo uit; zorg ervoor dat het niet meer kookt, want dat is niet goed voor de yoghurt. Voeg van het vuur af het limoensap toe en roer nog een keer door.
7. Serveer met rijst/quinoa, een salade en zelfgemaakt platbrood (pag. 164).

Saag Aloo

Saag aloo: romige spinazie met geroosterde aardappeltjes erdoorheen. Een Indiaas gerecht dat niet zo bekend is als saag paneer (met kaas), maar net zo lekker, en veel minder vet. Ik ben meestal niet zo van aardappels door een gerecht omdat ze slecht garen en ik niet van harde aardappels houd. Maar dat ondervang je hier door de aardappels eerst in de oven te roosteren. Niet alleen heb je dan perfect zachte aardappels, ze hebben ook meer smaak. Dit gerecht is heerlijk met rijst en zelfgebakken (knoflook)platbrood (zie pag. 164). Met de aardappels erbij zijn dat drie koolhydraatrijke ingrediënten; wil je meer proteïne, serveer er dan iets van dahl bij (zie tip). En nog een kleine tip: probeer geen soep te maken van een restje saag aloo, ik heb het geprobeerd en het is niet lekker.



Portobelloflapjes

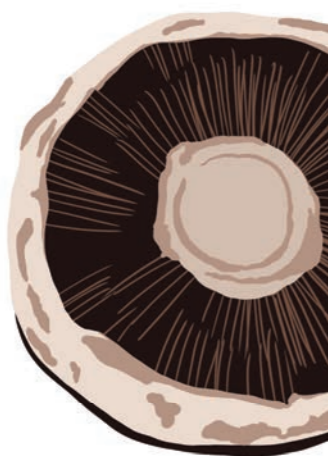


- olijfolie om in te bakken
- 1 grote rode ui, in ringen
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 portobello's, schoongemaakt, in plakjes
- 1 el sojasaus
- 50 g spinazie
- 4 el vegan kookroom of vegan roomkaas
- peper naar smaak
- 8 plakjes vegan bladerdeeg, ontdooid
- beetje ongezoete sojamelk

1. Verwarm oven voor op 200 °C.
2. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de ui tot hij zacht en een beetje bruin is. Bak de laatste minuut de knoflook mee.
3. Doe de portobello's in de pan en bak op hoog vuur, probeer zoveel mogelijk vocht te laten verdampen. Blus af met sojasaus en maal flink peper erover. Voeg als de portobello's geslonken zijn de spinazie toe, blijf op hoog vuur bakken, roer goed. Draai het vuur lager als het meeste vocht verdampt is en roer er de kookroom of vegan roomkaas doorheen. Draai het vuur uit en breng op smaak met wat peper.
4. Bestrijk de randen van de plakjes bladerdeeg met wat melk. Schep steeds een hoopje van het paddenstoelmengsel op 1 schuine helft van een plakje bladerdeeg. Probeer zo weinig mogelijk vocht mee te nemen.
5. Vouw het plakje deeg schuin dicht (als een appelflap) en duw de randen dicht met een vork. Bekwast de bovenkant met plantaardige melk.
6. Leg de flapjes op een ovenrooster bekleed met bakpapier en bak ze in ongeveer 30 minuten goudbruin in het midden van de oven. De onderkant kan nat blijven, draai ze daarom 5 minuten voor het einde om voor een drogere onderkant.
7. Serveer bijvoorbeeld met aardappelpuree (geef er de overgebleven paddenstoelen'jus' uit de pan bij) en een groene salade met gebakken paprika, geroerbakte spruiten, walnoten en zwarte olijven. Toe een plak pompoenbrood. Kan het herfstiger?

Inspiratie voor snelle gerechten met vleesvervangers

Toen ik begon met vegan eten, bestonden vleesvervangers nog nauwelijks en als ze al bestonden, dan waren ze vaak niet lekker. Dat zorgde ervoor dat ik het soms moeilijk vond om veganistisch eten vol te houden, omdat ik soms gewoon minder tijd had om te koken, of heel erg zin had in comfort food (lees: kaas) of iets snackerigs waar destijds geen plantaardig alternatief voor bestond. Maar nu zijn er geweldige vleesvervangers en daardoor is het helemaal niet moeilijk meer om vegan eten vol te houden, want als je een keer zin hebt om te snacken of je hebt even geen tijd of zin om lang in de keuken te staan, dan zijn deze producten echt een uitkomst. Niet alles is even lekker en smaken verschillen, dus het is een kwestie van uitproberen wat je lekker vindt en wat voor jou werkt. Daarom geef ik ter inspiratie een aantal recepten, zodat je niet terug hoeft te grijpen naar dierlijke producten.



Snickers smoothie

Ja, ik weet het, er staat ook al een recept in dit boek voor een Snickers-smoothiebowl. Maar dit is toch weer net een ander recept en werkt beter als dunnere smoothie omdat het minder machtig is. Soms heb je gewoon zin in iets zoets, maar niet in een enorm vol gevoel. En daar komt deze smoothie perfect aan tegemoet, zonder toegevoegde suikers. Het is ook een fijne smoothie voor een warme dag, in plaats van een ijsje bijvoorbeeld.



- 4 (bevroren) bananen
- 4-6 medjouldadels, zonder pit
- 4 grote tl cacao poeder
- 2 grote el pindakaas
- 240-480 ml (1-2 cups) plantaardige melk
- ijsblokjes

1. Doe alle ingrediënten in de blender en pureer tot een homogene, luchtige en schuimige massa. Voeg eventueel nog iets meer melk of water toe als je hem nog te dik vindt. Serveer met een papieren of een herbruikbaar rietje.

Koekijs

Daantjes favoriet mag natuurlijk niet ontbreken in dit kookboek, al staat er een soortgelijk recept in *Gewoon Vegan*. Maar dit is zo'n geweldige manier om kinderen die niet zo goed eten na het eten nog flink wat voedingsstoffen binnen te laten krijgen onder het mom van een traktatie. Daantje is niet de beste eter en daarom geven we haar regelmatig een bakje van dit ijs als toetje. Het smaakt zoals 'koekijs'. Zo noemt Daantje (vegan) cornetto's, waar ze dol op is. Die zijn niet zo gezond, maar deze versie wel, ook voor volwassenen.



- 6-7 bevroren bananen (vries ze niet heel in, maar in plakjes, vooral als je niet zo'n sterke blender of keukenmachine hebt)
- ca. 60 ml (¼ cup) vanille-sojamelk
- 2-3 blokjes vegan pure chocolade

1. Gooi de bevroren bananen in de blender of in een keukenmachine en draai tot je de substantie van softijs hebt. Dit kan best een tijdje duren en werkt het beste door steeds een scheutje van de plantaardige melk toe te voegen (vooral als je blender anders niet lekker op gang wil komen).
2. Hak de chocolade fijn en voeg die aan het einde toe, laat de blender nog even draaien om het door het ijs te mengen.
3. Serveer het ijs meteen omdat het inzakt als je het te lang laat staan.

Tip

Je kunt ook bolletjes van dit ijs in vegan hoorntjes (te koop bij supermarkten) scheppen.

Tip

De vanille-sojamelk zorgt voor de 'koekijs'-smaak, maar met ongezoete sojamelk houd je het suikervrij (laat de chocolade weg). Varieer met dit recept door aan het eind bijvoorbeeld aardbeien of frambozen toe te voegen.

basis- gerechten

Frosting

Ik vind frosting heel lekker, maar bij veel recepten vind ik de verhouding boter-suiker te veel naar de suikerkant hellen. Daarom deze frosting met minder suiker. Dit recept is voldoende om 12 muffins van frosting te voorzien.



- 110 g plantaardige boter, op kamertemperatuur
- 250 g poedersuiker
- ca. 2 el (ongeveer) vanille-sojamelk
- 1 el appelazijn (als je dit niet lekker vindt: vervang door 1 el citroensap, of nog 1 el vanille-sojamelk als je alleen vanillesmaak wilt)

1. Klop de boter los met een elektrische mixer in grote kom. Voeg nu beetje bij beetje de poedersuiker toe, niet meteen alles in één keer want dan ziet je keuken eruit alsof Tony Montana langs is geweest met z'n stash. Klop en voeg de sojamelk en de azijn of het citroensap toe. Klop totdat het een stevige massa is.
2. Strijk de frosting over je (afgekoelde!) baksel, of gebruik een spuitzak.