

# Rebels lekker!

RUIM 100

VERRASSENDE

VEGAN

RECEPTEN

**Niki  
Webster**

FOTOGRAFIE  
KRIS KIRKHAM



BECHT

# inhoud

<i>Inleiding</i>	9	Hier is het dan... 10 Hoe het allemaal begon 12 Basisproducten in het keukenkastje 14
<b>WERELDS</b> <i>ontbijten</i>	21	Snel en makkelijk 22 Betoverend broodbeleg 32 Brunch 42 Grote ontbijtgerechten 53 Curry als ontbijt 58
<i>Rebelse</i> <b>HOOFDGERECHTEN</b>	69	Verrukkelijke curry's en dals 70 Wereldsmaken 88 Comfortfood 108 Ongelofelijke pasta's en risotto's 128
<b>BIJGERECHTEN,</b> <b>SOEPEN</b> <i>en SALADES</i>	141	Bijgerechten 143 Een soep voor elk seizoen 162 Groentegerechten 173
<b>TEGENDRAADS</b> <i>met</i> <b>GRAAN</b>	187	Platbrood en pizza 189 <i>Life-changing</i> pannenkoekbroden 195
<i>Is dit echt vegan?</i> <b>DESSERTS</b>	203	Pure troost 206 Iets speciaals 215 Verleidelijke taarten 226 Een tikje lichter 234
<b>BASICS</b>	243	Duivelse dips en sauzen 244 <i>Life-changing</i> dressings 258 Inmaken als een pro 261 Plantaardige drinks 268 Notenpasta's 270
<i>het</i> <b>EINDE</b>	273	Register 274 Over de auteur 280 Dankwoord 283

# Hier is het dan, mijn *Rebels lekker!*, – een boek voor iedereen die van plantaardig eten houdt!

Dit boek en mijn recepten zijn een viering van groenten, hun levendigheid, smaken en kleuren. Groenten staan centraal in al mijn gerechten, ik bouw de recepten om ze heen. Plantaardig eten hoeft niet saai te zijn, met wat creativiteit zitten je maaltijden barstensvol onverwachte smaken en zijn ze ook nog eens gezond en makkelijk te maken. Eten gaat voor mij om genot – om voedsel dat zowel het lichaam als de geest voedt.

Het eten op deze bladzijden is het eten dat ik graag eet: lekkere, gezonde plantaardige gerechten die niet te moeilijk te maken zijn en die je helpen zonder veel gedoe smakelijke maaltijden te creëren. Mijn gerechten gaan schaamteloos over smaak terwijl ze wezenlijk uitgebalanceerd en gezond zijn.

Al mijn recepten zijn vegan en de meeste zijn van nature glutenvrij (hoewel ik hier en daar wat tarwe heb toegevoegd als ik het gevoel had dat het recept erom vroeg), maar wel supersmaakvol. Er staan geen slappe slablaadjes en saaie ouderwetse flauwe groenteburgers, smakeloze tofugerechten of 'nep'-producten in, alleen maar superlekkere, gezonde heerlijkheden. Ik hoop dat iedereen, van vegans en vegetariërs tot mensen die gewoon wat minder vlees willen eten, iets lekkers in dit boek zal vinden.

Ik heb het geluk gehad dat ik veel van de wereld heb kunnen zien. Veel van mijn recepten zijn geïnspireerd op mijn reizen en de wereldse smaken en keukens waarin planten centraal staan en waarin vaak gebruik wordt gemaakt van specerijen, kruiden en slowcooking om zo veel mogelijk smaak uit groenten en peulvruchten te halen. Ook worden texturen en smaken gecombineerd om geweldige maaltijden te maken. Dat vind je in veel van mijn recepten terug, dus bereid je maar voor op pittige curry's, veel peulvruchten, platbrood, salades, dips en pickles. Het is eten om te delen en samen van te genieten. Soulfood.

Ik ben dol op curry als ontbijt. Tijdens een maandenlang verblijf in India, waarbij ik heerlijke kruidige dosa's en idli's at, raakte ik voor altijd verslaafd. In Israël at ik enorme salades met dips en pitabroodjes als ontbijt en in Thailand rijstsoep, dus ik weet maar al te goed dat ontbijt in andere delen van de wereld niet alleen maar uit zoete of bewerkte producten bestaat zoals dat in het westen soms het geval is. En als ontbijtgek ga ik graag een beetje in tegen de ongeschreven regels over wat je wel of niet bij bepaalde maaltijden moet eten. Er staan dus veel recepten in dit boek die tegen de regels in gaan, waaronder curry als ontbijt!

Het is mijn doel om in elk hoofdstuk te laten zien hoe je smaak kunt toevoegen en nieuwe manieren kunt vinden om je maaltijden de hele dag door lekker en gezond te maken door te tonen hoe gevarieerd een plantaardig eetpatroon kan zijn. Omdat ik van nature een voorkeur voor comfortfood heb, kun je grote kommen soep, curry's, dal en ovengerechten verwachten, naast verse salades, brunchideeën en natuurlijk decadente desserts.

Ik heb enkele van mijn oude favorieten opgenomen die ik al jaren maak en die door mijn familie, vrienden en de lezers van mijn blog al eindelijk zijn getest en geprobeerd (met hier en daar wat verbeteringen) en ook heel veel nieuwe recepten waarvan ik heel benieuwd ben hoe je ze vindt.

Niki Webster x

Er gaat niets boven de smaakcombinatie van kersen en amandelen. Deze parfaits doen me denken aan mijn favoriete toetje toen ik klein was, cherry bakewell. Mijn moeder trakteerde mijn zus en mij weleens op zo'n Mr Kipling Bakewell, een soort kersen-amandelcakeje. Ik denk dat mijn obsessie daarmee is begonnen. Mijn versie heeft laagjes romig chiazaad en havervlokken, zoete kersen, vanille-kokosyoghurt en wat amandelpasta als extraatje. Het is een perfect luxe-ontbijt of een gezond dessert.

## Kersen-amandel-chiaparfaits

### Voor 2 grote of 4 kleine porties

#### Voor de chia-haverlaag

1 el chiazaad  
4 el havervlokken  
4 el gehakte hazelnoten  
2 el amandelmeel  
250 ml amandeldrink of plantaardige drink naar keuze  
1 tl amandelextract  
½ tl vanille-extract  
1 tl ahornsiroop

#### Voor de kersenlaag

180 g verse kersen, ontpit, of diepvrieskersen, ontdooid  
1 el ahornsiroop of een zoetstof naar keuze  
¼ tl vanille-extract

#### Voor de kokoslaag

125 ml kokosyoghurt  
1 tl ahornsiroop (optioneel)  
½ tl vanille-extract

#### Voor erover

2 el geroosterde geschaafde amandelen  
handje verse kersen  
verse munt- of tijmblaadjes

Doe alle ingrediënten voor de chia-haverlaag in een pot en schud goed. Zet de pot een nacht in de koelkast om het chiazaad en de haver te laten opzwellen.

Doe voor de kersenlaag de kersen in een kleine koekenpan met de ahornsiroop, het vanille-extract en een scheutje water. Verhit alles een paar minuten op middelhoog vuur tot de kersen iets zachter zijn. Zet opzij.

Meng voor de kokoslaag de ingrediënten in een kommetje.

Roer vlak voor het samenstellen het chia-havermengsel snel door. Voeg zo nodig iets meer plantaardige drink toe en verdeel het over twee middelgrote of vier kleine potjes. Schep er een laag kersen in en dan een laag kokosyoghurt. Herhaal deze lagen tot alles op is. Schep er tot slot wat geschaafde amandelen, extra kersen en verse munt op en serveer.



Even een bekenenis: ja, ik was zo'n student die alles wat ze in het keukenkastje vond tussen twee sneetjes brood in het tosti-ijzer stopte. Een van die combi's was een decadent trio van pindakaas, jam en banaan. Wat een genot. Dit is mijn idee van pure troost – kleverige zoete, gekaramelliseerde bananen met een laagje pindakaas en een verse frambozencompote tussen twee geroosterde sneetjes brood (zonder het tosti-ijzer dit keer) en dan nog een flinke schep kokos-tahinroom erop. Om je vingers bij af te likken en absoluut lekker genoeg als dessert – of voor welk ander moment van de dag dan ook!

## Tosti *met* pindakaas *en* gekaramelliseerde banaan

### Voor 1 persoon

2 sneetjes zuurdesem- of roggebrood, geroosterd  
2 el pindakaas

### Voor de gekaramelliseerde banaan

1 tl kokosolie  
scheutje ahornsiroop  
1 rijpe banaan, in plakjes

### Voor de frambozencompote

100 g frambozen  
1 tl ahornsiroop

### Voor de kokos-tahinroom

2 el kokosyoghurt of -room  
1 tl tahin  
½ tl vanille-extract

Karamelliseer eerst de banaan. Smelt de kokosolie in een kleine koekenpan op vrij laag vuur. Voeg de ahornsiroop toe en draai de pan rond om de bodem te bedekken. Leg de plakjes banaan erin en bak ze tot ze zijn gekaramelliseerd. Keer ze en karamelliseer ook de andere kant. Zet opzij.

Verhit in een steelpannetje de frambozen, ahornsiroop en een scheutje water 3 minuten of tot de frambozen iets uit elkaar vallen. Zet opzij.

Meng alle ingrediënten voor de kokos-tahinroom in een kommetje.

Besmeer om de tosti samen te stellen beide sneetjes geroosterd brood met pindakaas. Schep de frambozencompote op een van de sneetjes en leg de gekaramelliseerde banaan erop. Schep de kokos-tahinroom erover en leg het andere sneetje brood erop. Snijd de tosti doormidden en geniet ervan!





De magische kleine kikkererwt is niet alleen een geweldige bron van plantaardige proteïnen, vitaminen, mineralen en vezels, het is ook een ongelofelijk veelzijdig (en niet duur) ingrediënt. Het is niet verbazingwekkend dat peulvruchten en bonen in veel traditionele keukens zoveel worden gebruikt. Ik eet vrijwel elke dag kikkererwten – in soep, hummus, brood (van kikkererwtenmeel) en curry's, en ik stop ze ook nog weleens in toetjes. Chana masala is een klassieker, een makkelijk en eenvoudig gerecht dat in een handomdraai klaar is.

## Chana masala *met* kokoschutney

### Voor 2 personen

300 g kerstomaatjes, gehalveerd  
1 blik van 400 g kikkererwten,  
afgespoeld en uitgelekt  
2-3 el kokosyoghurt  
½ tl kokosbloesemsuiker (optioneel)  
zeezoutvlokken

### Voor de specerijenpasta

2 el raapzaadolie  
1 grote ui, grof gehakt  
2 tl komijnzaad  
6 teentjes knoflook, gepeld  
duimgroot stuk verse gemberwortel,  
geschild en grof gehakt  
2 tl gemalen koriander  
¼ tl chilivlokken  
40 g verse koriander, met steeltjes,  
grof gehakt  
1 tl kurkuma

### Voor de kokoschutney

50 g geraspt kokos  
duimgroot stuk verse gemberwortel,  
geschild en fijn geraspt  
½ kleine groene chilipeper, zaadjes  
verwijderd  
sap van ½ limoen  
2 tl raapzaad- of lijnzaadolie  
½ tl zwart mosterdsaad  
½ tl komijnzaad  
6 curryblaadjes

### Voor erover

geroosterde hazelnoten  
verse korianderblaadjes

Maak eerst de specerijenpasta door alle ingrediënten in de keukenmachine, blender of vijzel tot een grove pasta te malen of stampen. Zet opzij.

Maak de chutney. Doe het geraspte kokos in een kommetje en zet het onder kokend water. Laat 10-15 minuten weken en zacht worden. Laat het kokos uitlekken en bewaar circa 125 milliliter van het weekwater.

Doe het zachte kokos met de gember en chilipeper in de keukenmachine of specerijenmolen. Maal alles glad en leng zo nodig aan met iets van het kokoswater. Voeg 1½ theelepels zout en het limoensap toe.

Schenk de olie in een kleine koekenpan en voeg als hij heet is het mosterdsaad toe. Bak de zaadjes tot ze openspringen en doe het komijnzaad en de curryblaadjes erbij. Bak alles nog een paar seconden. Voeg deze olie met de specerijen aan de chutney toe en meng goed.

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en doe de specerijenpasta erin. Bak die 5 minuten, doe de tomaten erbij en verhit alles 3-4 minuten tot de tomaten zacht worden. Schenk er 200 milliliter water bij, draai het vuur vrij laag en laat 30 minuten zachtjes pruttelen.

Doe tot slot de kikkererwten in de pan, roer ze erdoor en roer de yoghurt en eventueel de kokosbloesemsuiker erdoor. Proef en voeg zout en peper naar smaak toe.

Serveer de chana masala met de kokoschutney, en de geroosterde hazelnoten en koriander erover.

Hoewel ik me heel vaak tot comfortfood wend, heb ik soms ook wel wat verfijning in mijn leven nodig. Mijn stijlvolle open lasagne met sappige paddenstoelen, romige cashewricotta en crispy gebakken boerenkool is dat precies. Laagjes heerlijke contrasterende texturen en de final touch: een beetje truffelolie en wat geroosterde hazelnoten. Ik heb dit gerecht al voor heel wat etentjes gemaakt.

# Open lasagne

## *met* gebakken paddenstoelen, cashewricotta, boerenkool *en* truffelolie

### Voor 4 personen

6 gedroogde eierloze lasagnevellen  
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

### Voor de cashewricotta

150 g cashewnoten, minstens 4 uur in water geweekt  
3 el edelgistvlokken  
1 tl appelciderazijn  
½ tl knoflookpoeder

### Voor de paddenstoelen en boerenkool

1 el olijfolie  
125 g witte champignons, in plakjes  
4 portobello's, in plakjes  
2 handjes boerenkool, harde stelen verwijderd en bladeren grof gehakt

### Voor de topping

scheutje truffelolie  
2 el geroosterde hazelnoten of pijnboompitten  
1 takje tijm of basilicum, blaadjes losgehaald

Laat voor de cashewricotta de cashewnoten uitlekken en doe ze met de rest van de ingrediënten en 120 milliliter water in de keukenmachine of blender. Maal tot een gladde pasta. Voeg zout en peper naar smaak toe en zet opzij.

Breng in een grote brede pan water aan de kook. Leg de lasagnevellen erin en kook ze 12 minuten of tot ze zacht en in het midden net gaar zijn. Giet ze af, houd ze onder koud water en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan, doe de paddenstoelen erin en bak ze een paar minuten tot ze zacht zijn. Voeg de boerenkool toe en bak de bladeren circa 1 minuut tot ze zijn geslonken. Voeg royaal zout en peper toe en zet opzij.

Leg de lasagnevellen op elkaar en snijd ze overdwars doormidden. Neem twee halve vellen en spreid over beide vellen wat cashewricotta uit. Leg ze op twee borden. Bouw de lasagne op door laagjes paddenstoelen en boerenkool te maken, gevolgd door nog een lasagnevel met cashewricotta. Maak zo drie laagjes.

Besprenkel de lasagne met de truffelolie en bestrooi met de hazelnoten, verse tijm en een snuf zeezoutvlokken.



# Geroosterde broccoli *met* satédressing

We zijn het er allemaal over eens dat het roosteren van bloemkool een goed idee is, maar heb je het ook al eens geprobeerd met broccoli? Die wordt heerlijk nootachtig van smaak en krokant vanbuiten maar zacht vanbinnen. Gecombineerd met de satédressing, die de nootachtige smaak van de broccoli accentueert, is dit gerecht helemaal next level. Ik eet deze broccoli zelf vaak gewoon zo, maar het is ook een lekker bijgerecht bij allerlei curry's (blz. 70-87), gyoza's op twee manieren: kimchitofu en pittige paddenstoelen (blz. 102) en, mijn favoriet, met miso en ahornsiroop geïllustreerde aubergine (blz. 95).

Tip: maak een dubbele portie satésaus en gebruik restjes in roerbakshotels, over krokante tofu of bij gebakken groenten.

## Voor 2-4 personen

2 stronken broccoli, in plakken van 2 cm dik  
2 el olijfolie  
geroosterde gezouten pinda's  
handvol koriander (ca. 15 g), grof gehakt  
snuf chilivlokken (optioneel)  
zeezoutvlokken

## Voor de satédressing

1 el tamari  
1 tl sriracha  
2 el geroosterde-sesamolie  
3 el kokosmelk  
1 tl ahornsiroop  
¼ tl genmai-miso  
2 el pindakaas met stukjes  
½ tl knoflookpoeder  
½ tl chilivlokken

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Verdeel de plakken broccoli over twee braadsledes en schud om met de olijfolie en een flinke snuf zeezoutvlokken. Rooster de plakken 15 minuten in de oven, keer ze en rooster ze nog 15 minuten, of tot de brocolisteaks krokant vanbuiten en zacht vanbinnen zijn.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een grote kom of een pot met deksel en klop of schud goed.

Schep vlak voor het serveren de brocolisteaks om met de dressing, pinda's, koriander en eventueel de chilivlokken.





Ik at Turkse pizza, of *pide*, voor het eerst toen ik als tiener naar Turkije ging. Het was mijn eerste reis zonder mijn ouders en een avontuur dat ik nooit zal vergeten (maar dat is een ander verhaal!). Deze kleine bootvormige broodjes worden gevuld met een mengsel van kruidige aubergine, kokos-munt dip, granaatappelpitjes en pistachedukkah. De smaken zijn ongelooflijk fris. Dit is mijn klassieke deegrecept, dat perfect is voor pitabroodjes, pizzabodems of platbrood.

## Kruidige auberginepide

### Voor 4 personen

#### Voor het deeg

400 g tarwebloem, plus extra voor het bestuiven  
¼ tl zeezoutvlokken  
1 tl instant gist  
1 tl suiker  
2 el olijfolie, plus extra voor het invetten  
320 ml lauw water

#### Voor de auberginevulling

1 ui, fijngehakt  
1 el olijfolie  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 tl komijnzaad  
½ tl gerookte-paprikapoeder  
½ tl kaneel  
½ tl chilivlokken  
1 middelgrote aubergine, in blokjes van 1 cm  
3 tomaten, in stukjes  
½ tl zeezoutvlokken  
snuf gemalen sumak  
flinke handvol munt, grof gehakt

#### Voor de kokos-munt dip

3 el kokosyoghurt  
sap van ½ citroen  
1 el olijfolie  
1 teentje knoflook, geraspt  
4 el gehakte verse munt  
flinke snuf zeezoutvlokken

#### Voor de topping

pistachedukkah (blz. 252)  
2 el granaatappelpitjes  
handvol verse munt

Maak eerst het deeg. Doe de bloem en zeezoutvlokken in een grote kom en meng goed.

Klop in een kleine kom de gist, suiker, olijfolie en het water door elkaar en laat 1 minuut staan tot het mengsel gaat schuimen.

Maak een kuiltje in het midden van het bloemmengsel en voeg geleidelijk het gismengsel toe; gebruik je handen om er grofweg een deeg van te vormen. Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad. Kneed in een paar minuten tot een zacht en elastisch deeg. Leg het in een met olie ingevette kom. Dek af met een vochtige theedoek en laat 1-1½ uur staan tot het deeg is verdubbeld in volume.

Maak de vulling terwijl het deeg rijst. Bak de ui in een grote pan met de olijfolie 10 minuten op laag vuur. Voeg de knoflook en specerijen toe en bak nog enkele minuten. Voeg de aubergine toe en roerbak 1 minuut, of iets langer, op laag vuur. Doe de tomaat erbij, leg het deksel op de pan en laat onder af en toe roeren 15 minuten stoven. Voeg dan het zout, de sumak en munt toe en roer. Haal van het vuur en zet opzij.

Doe alle ingrediënten voor de kokos-munt dip in een afsluitbare pot. Draai het deksel erop en schud goed. Voeg als je wilt wat water toe om de dip wat dunner te maken.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet een grote bakplaat lichtjes in met olie.

Leg het deeg weer op een met bloem bestoven werkblad en kneed 1 minuut door om de lucht eruit te krijgen. Verdeel het deeg in kwarten en rol deze elk uit tot een lange, ovale vorm. Knijp beide uiteinden tot een punt, zodat er een bootvorm ontstaat. Schep wat auberginevulling in het middelste deel van elke pide, maar laat rondom een rand van circa 1,5 centimeter vrij. Vouw de randjes van het deeg een stukje over de vulling.

Leg de pides voorzichtig op de ingevette bakplaat. Bak ze 15 minuten in de oven tot de korst gaar en licht goudbruin is. Haal uit de oven en laat een beetje afkoelen. Serveer de pides met een topping van kokos-munt dip, pistachedukkah, granaatappelpitjes en muntblaadjes.

Hoewel er ontzettend veel recepten voor sticky buns zijn, wilde ik een extra lekkere en sticky versie creëren die gemaakt wordt van (grotendeels) natuurlijke en gezonde ingrediënten. Zo kwam dit recept tot stand. De zachte broodjes met een dadel-gezouten-karamelvulling en pecannoten erover zien er prachtig uit en smaken ongelooflijk.

# Sticky buns *met een* dadel-gezouten-karamelvulling *en* pecannoten

## Voor 9 stuks

### Voor het deeg

200 g tarwebloem, plus extra voor het bestuiven  
200 g volkorenmeel  
¼ tl zeezoutvlokken  
2 tl instant gist  
3 tl fijne kristalsuiker  
2 el olijfolie  
275 ml lauw water  
75 ml plantaardige drink naar keuze, op kamertemperatuur

### Voor de dadel-gezouten-karamelvulling

110 g medjooldadel, ontpit  
3 el pindakaas of een notenpasta naar keuze  
75 ml amandeldrink of plantaardige drink naar keuze  
1 el kokosolie  
½ tl zeezoutvlokken

### Voor de topping

120 g pecannoten, grof gehakt  
2 el kokosolie, plus extra voor het invetten  
50 ml plantaardige drink naar keuze  
80 ml ahornsiroop  
snuf zeezoutvlokken

Maak eerst het deeg. Meng de tarwebloem, het volkorenmeel en zout in een grote kom.

Meng in een andere kom de gist, suiker, olijfolie, het water en de drink en laat 1 minuut staan. Maak in het midden van de droge ingrediënten een kuiltje en schenk de natte ingrediënten er geleidelijk in. Meng alles met een houten lepel en kneed het deeg met je handen tot een nat deeg. Stort op een bebloemd werkblad. Kneed het deeg circa 5 minuten tot het glad en elastisch is. Leg het deeg terug in de kom, dek af met een vochtige theedoek en laat circa 1 uur rusten. Het deeg moet dan in volume zijn verdubbeld.

Maak intussen de karamelvulling. Maal alle ingrediënten in de keukenmachine of blender tot een glad en romig geheel – het duurt een paar minuten tot de dadels goed gemengd zijn. Houd 2 eetlepels van dit mengsel opzij voor de topping.

Vet een ronde taartvorm met een diameter van 23 centimeter in met kokosolie.

Spread de pecannoten uit over de bodem van de ingevette vorm. Smelt in een pan op middelhoog vuur de kokosolie, drink, 50 milliliter van de ahornsiroop, het zout en de opzijgehouden 2 eetlepels van de vulling. Breng aan de kook en kook 1 minuut op middelhoog vuur. Schenk heel voorzichtig over de pecannoten in de vorm.

Leg het deeg op een bebloemd werkblad, kneed het en sla het terug. Rol het uit op een bebloemd werkblad tot een rechthoek van 35 x 25 centimeter en spread de karamelvulling erover uit. Rol het deeg op vanaf de langste kant tot een rol en snijd die in negen even grote stukken.

Leg de buns op de pecannoten en karamel in de vorm en zorg dat ze gelijkmatig zijn verdeeld. Dek de vorm af met een theedoek en laat het deeg 40 minuten rijzen. Verwarm intussen de oven voor tot 160 °C.

Zet de buns 35-40 minuten in de oven. Haal ze eruit en laat ze 10 minuten afkoelen voordat je ze op een plank stort en met de extra ahornsiroop besprenkelt.





Kokos en mango zijn een *match made in heaven*. Het is de smaak van tropische vakanties en zon. Deze romige potjes geluk zijn supermakkelijk te maken en perfect voor een etentje, omdat je ze van tevoren kunt bereiden en dan zo uit de koelkast kunt halen. Samen met de tahinkoekjes zijn ze gewoon ongelooflijk lekker...

## Panna cotta van kokos en mango met tahinkoekjes

### Voor 4 stuks

250 ml kokosroom  
4 el kokosyoghurt  
1 el kokosolie  
1 grote rijpe mango,  
geschild en ontpit  
4 el ahornsiroop  
1 tl vanille-extract  
2 el agar-agarvlokken

### Voor de tahin- amandelkoekjes (voor 20 stuks)

200 g amandelmeel  
2 el sesamzaad, plus extra  
voor het bestrooien  
½ tl zeezoutvlokken  
6 el tahin  
4 el ahornsiroop  
1 tl vanille-extract  
1 tl amandelextract  
1 el verse tijmblaadjes

Meng voor de panna cotta de kokosroom, kokosyoghurt, kokosolie, mango, ahornsiroop en het vanille-extract in de keukenmachine of blender tot een glad en romig geheel.

Schenk dit mengsel in een pannetje en voeg de agar-agarvlokken toe. Laat het mengsel 5 minuten staan om de vlokken zacht te laten worden. Breng zonder te roeren op middelhoog vuur aan de kook. Draai het vuur lager en laat onder af en toe roeren 3-5 minuten pruttelen tot de agar-agarvlokken oplossen. Schenk het mengsel in glazen of ramekins van 150 milliliter. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en zet in de koelkast om de panna cotta te laten opstijven.

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe het amandelmeel, sesamzaad en de zeezoutvlokken in een grote kom en meng goed. Roer de tahin, ahornsiroop, het vanille- en amandelextract en de tijm erdoor. Schep eetlepels van het deeg voor koekjes van grofweg dezelfde grootte en rol er balletjes van. Druk ze ietsje plat met je vingers en leg ze op de beklede bakplaat. Bestrooi ze met het extra sesamzaad.

Bak de koekjes 15 minuten in de oven tot ze licht goudbruin zijn. Haal ze uit de oven en laat iets afkoelen voor je ze met de koude panna cotta serveert.