

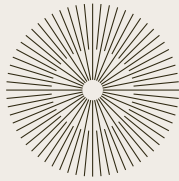
Verrukkelijk
vegan

Pauline Bossdorf



DELTA

ONTBIJT



- 25 Granola:
 - Chocoladegranola*
 - Granola met kokos en pecannoten*
- 29 Ontbijtsmoothie
- 31 Vruchtenpap
- 32 Noten- en zadenbrood
- 34 Hartig broodbeleg:
 - Avocado en mierikswortel*
 - Hummus en paddenstoelen*
- 37 Pancakes:
 - Bananenpancakes*
 - Groene pancakes*
- 41 Hartige ontbijtpap
- 43 Bananenbrood
- 44 Appelcrumble
- 47 Rijstmeelcrêpes met pruimen-chiamarmelade

HOMEMADE



- 51 Notenpasta:
 - Chocoladepasta met hazelnoten*
 - Amandelpasta*
 - Cashew-vanillepasta*
- 55 Plantaardige melk:
 - Havermelk*
 - Amandelmelk*
- 59 Cashewkaas
- 61 Hummus:
 - Originele hummus*
 - Hummus van rode biet*
 - Hummus van zoete aardappel*
- 65 Lacto-gefermenteerde groenten
 - Wortelsticks*
 - Rode uien*

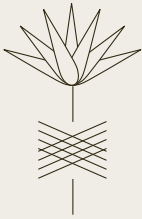
DOOR DE WEEK



- 70 Lentebowl
- 72 Herfstbowl
- 74 Supergroene pasta
- 77 Curry met limoen
- 78 Dal
- 81 Paksoisoep met courgette en wortel
- 84 Pindakaastofe met groene groenten
- 87 Geroosterde bloemkool met kurkuma
- 88 Wortelgroenten met ui en rozemarijn
- 91 Salade met glasnoedels en pindadressing
- 93 Polentataart met tomaten
- 95 Salade met boerenkool en quinoa
- 96 Salade met chili, bonen en mango
- 98 Gierstsalade

101

IN HET WEEKEND



- 103 Geroosterde wortels met bloemkoolrijst en groene pesto
- 105 Groene chiapizza
- 109 Falafel op tomatentaboulé
- 113 Pompoen met bloemkoolrisotto
- 117 Quinoa-bonenburgers
- 121 Boekweitnoedels met kool en gemberdressing
- 122 Gnocchi van zoete aardappel met tijm-citroenolie
- 126 Auberginelasagne
- 129 Gebakken zoete aardappelen met cashewkaas

131

ONDERWEG



- 133 Lijnzaadcrackers
- 134 Chili-kikkererwten
- 137 Gazpachoshots met limoen en tijm
- 138 Salade to go met quinoa, bieten en venkel
- 141 Zoete spring rolls
- 145 Truffels met amandel en gember
- 146 Vruchtensalade met cashew-vanillesaus

149

NATUURLIJK ZOET



- 150 Bananenijs met chocoladesaus
- 153 Chia-bosvruchtendessert in laagjes
- 154 Zwarte rijst met mangopuree
- 156 Dubbele chocoladetaart in een potje
- 159 Ice pops:
 - Yoghurt-vruchten*
 - Perzik-kokos*
 - Chocofudge*
- 163 Brownies met chocolade en karamel
- 165 Brownies met walnoten en chocoladeganache
- 166 Blauwebessenmuffins
- 168 Avocado-limoentaart
- 171 Aardbeienijstaart

- 173 Register



Bananenpancakes

Deze bananenpancakes worden gemaakt zonder toegevoegde zoetstoffen en danken hun lichtzoete smaak aan – wie had dat gedacht – bananen!

Laten we onszelf niet voor de gek houden: zonder ei, tarwemeel en bakpoeder worden ze niet zo luchtig. Dat vind ik zelf echter helemaal niet zo erg want ze smaken veel beter, vooral met de juiste topping.

**Voor 2 personen,
6 pancakes**

Voor de pancakes:

1 ½ banaan
60 g boekweitmeel
60 g volkoren speltmeel
1 tl kokosolie, gesmolten,
plus een beetje
om in te bakken
50 ml plantaardige melk

Voor de topping:

1 handvol blauwe bessen
1 handvol aardbeien
Ahornsiroop
Geraspte kokos

**Bereidingstijd:
20 minuten**

Prak de banaan met een vork of bewerk ze even met een staafmixer.

Roer boekweit- en speltmeel, geprakte bananen, gesmolten kokosolie, plantaardige melk en 100 milliliter water tot een homogene massa. Voeg als het beslag te lobbijg wordt nog wat water toe.

Verhit in een kleine koekenpan op een gemiddelde temperatuur een beetje kokosolie. Schep er per pancake ongeveer ¾ juslepel beslag in en bak de pancakes tot ze aan beide kanten goudbruin zijn.

Was de bosvruchten en snijd ze eventueel klein.

Schenk ahornsiroop op de pancakes en verdeel de vruchten erover. Garneer voor het serveren met geraspte kokos.



Bij het beleggen van pancakes mag je creatief te werk gaan. Ik houd persoonlijk van bosvruchten, zowel vers als diepvries, maar de keuze is geheel aan jou. Ik geloof dat ik nog nooit vruchten ben tegengekomen die niet lekker smaken op pancakes!



Paksoisoep met courgette en wortel

Ik houd van Vietnamees eten. Verse groenten, veel kruiden en verfijnd gekruide bouillons – ik krijg er nooit genoeg van.

Hoewel ik moet toegeven dat ik niet vaak Vietnamees kook – omdat ik deze manier van koken graag overlaat aan de deskundigen en het gelukkig een heel betaalbare culinaire ervaring is – wilde ik toch deze soep opnemen in dit boek. Mijn eigen kleine variatie op een vegetarische *pho*.

Voor 2 personen

1 stuk gember van 1-2 cm
1 teentje knoflook
1 l groente- of misobouillon
1 tl Aziatisch
vijfkruidenpoeder,
uit de toko
150 g paksoi
1 wortel
½ courgette
90 g bruine rijstnoedels
40 g verse shiitakes of 100 g
champignons

Schil de gember en snijd hem in dunne reepjes. Pel het teentje knoflook en snijd het in dunne plakjes.

Breng in een grote pan de groentebouillon met gember, knoflook en vijfkruidenpoeder aan de kook en laat het 10 minuten zachtjes koken.

Verwijder intussen de buitenste bladeren van de paksoi, was hem goed en snijd hem dwars in repen.

Was de wortel en courgette en ‘draai’ ze met een spiraalsnijder tot spaghetti. Als je geen spiraalsnijder hebt kan je beide gewoon in heel dunne lange reepjes snijden. Kook de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking in een andere pan en giet ze daarna af.

Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze eventueel doormidden of in kwarten.

Zie verder op bladzijde 82.

Salade met chili, bonen en mango

Voor 2 personen

400 g kleine witte bonen
(bv. canellinibonen
uit een pot)
½ rode paprika
1 avocado
½ mango
2 lente-uitjes
1 grote groene chilipeper
(of 1 rode)
1 handvol koriander

Voor de sesamdressing:

Sap van 1 limoen
½ tl zout
1 el sesamolie

Zwart sesamzaad
(naar keuze)

Bereidingstijd:

15 minuten

Doe de bonen in een zeef en laat ze uitlekken. Was de paprika en snijd hem doormidden. Verwijder de pitjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd het in kleine stukjes. Snijd ook het mangovruchtvlees in stukjes.

Doe bonen, paprika, avocado en mango in een schaal.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze met de chilipeper in dunne ringetjes. Voeg beide toe aan de salade.

Vermeng alles. Was de takjes koriander, dep ze droog en strooi de blaadjes over de salade.

Roer limoensap, zout en sesamolie tot een dressing en druppel die over de salade. Serveer de salade naar keuze bestrooid met zwart sesamzaad.

