







© Jacinta Bokma

© 2013 Karakter Uitgevers B.V., Uithoorn

Tekst: Jacinta Bokma

Art Direction/vormgeving: Charles Hale/ & Co Concepting, [www.andcoconcepting.com](http://www.andcoconcepting.com)

Camera & montage filmpjes Veggie Challenge: Ineke Vermeulen, [www.jagerverzamelaarproducties.nl](http://www.jagerverzamelaarproducties.nl)

Styling/productie: Birgitta Gadellaa, [www.birgittagadellaa.com](http://www.birgittagadellaa.com)

Fotografie: Huib van Wersch, [www.fotoootjes.nl](http://www.fotoootjes.nl)

Foodstyling: Richard Jacobsen, Art & Cooking

Bloemenstyling: Ilona Bokma, [www.flowerfusion.nl](http://www.flowerfusion.nl)

Speciaal voor dit boek handgemaakt servies: Anouk Kramer Luyt, [www.pottenbakkerij-anouk.nl](http://www.pottenbakkerij-anouk.nl)

Jurk Jacinta: Gant

Kinderkleding Bloeme en Floris: Esprit

ISBN 978 90 452 0050 7

NUR 444

Abonneer u nu op de Karakter Nieuwsbrief. Ga naar [www.karakteruitgevers.nl](http://www.karakteruitgevers.nl) en:

- ontvang maandelijks informatie over de nieuwste titels;
- blijf op de hoogte van speciale aanbiedingen en kortingsacties;
- én maak kans op fantastische prijzen!

[www.karakteruitgevers.nl](http://www.karakteruitgevers.nl) biedt informatie over al onze boeken,

Nova Zembla-luisterboeken en softwareproducten.

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# DE SNELLE VEGETARIËR

*Verrukkelijke recepten in een handomdraai*



JACINTA BOKMA



Karakter Uitgevers B.V.



Voor Julius, Meijra, Bloeme en Floris  
Voor jou, mijn allerliefste lief Robert  
voor mijn ouders Annemarie en Wouter  
mijn zusjes Ilona en Miloushka, Zwagers,  
nichtjes, neefjes zonder wie dit  
familiekookboek er nooit zou zijn geweest.



Alles wat je aandacht geeft, groeit!



# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord 6

Inleiding 8

Ontbijt 12

Broodbeleg, dips, soep, salsa en pesto 22

Lunch en voorgerechten, salade & groente 36

Budgetkoken & slimme kiekjes 66

Hoofdgerechten 74

Lekker Hollands(e)(nieuwe) 116

Toetjes, taarten & snelle snoepers 138

Zelfkruidenmengsels maken 160

Register 164





VOORWOORD



Sinds er diverse vegetarische kookboeken zijn verschenen waar ik aan meegewerkt heb, is het mooiste compliment dat wildvreemde tegen mensen me zeggen: 'Jouw kookboek ligt altijd in mijn keuken, en zit helemaal onder de vlekken.' Het mooiste lot dat een kookboek kan overkomen, is niet gebruikt worden als leesboek of voor op de salontafel of in de boekenkast, maar stuk gekookt op het aanrecht. Ik heb zelf ook een paar van zulke boeken.

Ze staan naast mijn gasfornuis tegen een muurtje aangeleund, er steken kleurige papertjes uit, er staan aantekeningen in de kantlijn en de gebruikssporen tonen hun ervaring. Zoals iedereen heb ik ook een paar kookboeken in de boekenkast staan die nog als nieuw zijn. Het maken van zulke boeken is nooit mijn ambitie geweest. In het eerste decennium van deze eeuw heb ik, samen met anderen, de vegetarische keuken kunnen verrijken met een aantal echte gebruiksboeken. Natuurlijk is het geweldig als zo'n boek goed verkocht wordt of genomineerd wordt voor prestigieuze titels als 'Kookboek van het jaar', 'Gourmand Cookbook Award' of het lintje van de Nederlandse boekhandelaren in de wacht sleept, maar wat mij betreft wordt het echte succes van de boeken bepaald door het aantal keer dat er echt uit gekookt is. We

hebben gemerkt dat dit vooral het geval is met de boeken *De Dunne Vegetariër* en *Puur Plantaardig*. Het succes van deze boeken schuilt niet alleen in de groeiende behoefte om dieren te bevrijden uit de voedselketens zonder daarbij culinair in te leveren in termen van smaak en voedingswaarde. Het zijn vooral ook kookboeken met maaltijden die niet alleen lekker zijn, en origineel, maar ook eenvoudig en snel te bereiden met ingrediënten die je ofwel standaard in huis hebt, of die je bij vrijwel elke supermarkt het hele jaar kunt kopen. Ouders die een hele dag gewerkt hebben, willen in een halfuur een maaltijd op tafel kunnen zetten die lekker en gezond is, zonder veel hoofdbrekens. Om zes uur thuis, om half zeven eten.

Anders gaan de kinderen maar snaaien en hebben we weinig trek meer in iets gezonds. Jacinta Bokma, ook als hoofdredacteur de persoon die de website [www.devegetarier.nl](http://www.devegetarier.nl) zo prachtig vormgeeft en van inhoud voorziet, zelf moeder van vier kinderen, zet in dit boek die lijn verder voort.

Eigentijdse, creatieve en heerlijke recepten die in een recordtijd op tafel staan. Supergezond, met weinig calorieën, passend in een bewuste, duurzame leefstijl waarin naast lekker eten ook een harmonieuze omgang met dieren,

natuur en milieu centraal staat. Het goede leven, met voedsel dat ook door je grootmoeder als eten herkend zou worden. Weg van de E-nummers, onduidelijke processed foods en eten uit pakjes. Terug naar de pure beleving van het lekkerste wat de aarde voortbrengt. *De Snelle Vegetariër* is een logisch vervolg op *De Dunne Vegetariër*, *De Dikke Vegetariër*, *De Kleine Vegetariër* en *Puur Plantaardig*. Uit de opbrengst van het boek worden de activiteiten van [www.devegetarier.nl](http://www.devegetarier.nl) mede mogelijk gemaakt. Een boek dat niet alleen je aanrecht met grote regelmaat zal bereiken, maar ook de harten van iedereen die je lief is, en met wie je zo graag je passie voor lekker vegetarisch koken wilt delen. Warm aanbevelen!

Antoinette Hertsenberg







De sportreep, de snelle snacks, de makkelijke maaltijden met groente, ze zijn vooral ontstaan uit een behoefte. Het moet Lekker én Gezond. Wat ik het liefste doe: authentiek Italiaanse, Hollandse en oosterse recepten waar iedereen dol op is vertalen naar vegetarische smulgerechten van nu. Vooral de Hollands vegetarische keuken krijgt een glansrol. Gewoon omdat die het verdient. Wij Nederlanders in ons kleine landje kunnen met recht trots zijn op onze keuken. 'Hollandse Nieuwe' is het hoofdstuk dat me het meest dierbaar is.

## GEZOND

Lekker eten én snacken wanneer je wilt, ja, de hele dag door, zónder aan te komen. Klinkt als een sprookje? Het kán. Ik noem het: snoepen zonder schuldgevoel. Zoals de superontbijtmuffins, of de chocolade-troostballetjes, de hartige nori-popcorn, of de rozevingerigedageraad-smoothie met frambozen. Verder staan in dit boek extra veel complete hoofdgerechten en 1-2-3 menu's waarmee je in één keer voorziet in je dagelijkse behoefte. Dat zit hem in de combinaties die je maakt en soms vind je een hele benodigde dagdosis groente in één recept. Je zou het niet denken, maar in de romige lente-risotto 'verdwijnt' in totaal 800 gram knapperige groene asperges en verse spinazie. Zonder dat je nu het gevoel hebt alleen maar groente te 'knagen'. Integendeel. Het is verrukkelijk en je zorgt ervoor dat je tafelgenoten de 200 gram aanbevolen groente in één keer binnen krijgen.

## Snel gemaakt, lang genieten

Toen je dit boek voor de eerste keer doorbladerde, kreeg je vast meteen een 'het is weekend, we hebben alle tijd, bourgondisch buitenleefgevoel'. Mooi zo, dat is precies wat ik je gun. Alle gerechten staan in no-time op tafel, maar het is de bedoeling daarna uitgebreid – en met aandacht – te genieten van het eten en elkaar. Soms vergt de bereiding slechts een paar minuten. Enkele gerechten moeten dan nog wel in de oven. Alle tijd om een lekker glaasje te drinken of nog wat anders te doen. Koken begint al bij het boodschappen doen. Ik kies graag voor gemakkelijke, goed verkrijgbare, betaalbare ingrediënten. Soms wijk ik daar bewust van af, maar dan zijn het altijd ruim van tevoren in huis te halen, lang houdbare producten – of seizoengroenten – waar ik zelf enthousiast over ben, omdat ze heerlijk van smaak én voedzaam zijn. Het is zo belangrijk: een recept moet haalbaar zijn. Liefst 'uit het keukenkastje gegrepen'. Eén van de mooiere complimenten die ik laatst indirect kreeg, was die keer dat ik m'n laptop kwijt was. Zoeken, zoeken en goh: stond-ie toch weer op zijn vertrouwde plek, het aanrecht, de keuken: mijn laboratorium. De 'dader': Julius, m'n 17-jarige chocoladecake-uit-een-pakje-verslaafde. Had die schat spontaan m'n 3-minuten brownies gemaakt. De reden: "Die van jou waren sneller klaar mam". En ja, ik moest er toch even naar vragen: of het had gesmaakt. Natuurlijk smaakten ze beter dan zo'n pakje, "anders had-ie ze natuurlijk niet gemaakt". Heerlijk, die puberlogica.



"VEGETARISCH KOKEN?!  
OEH, DAT KOST TOCH VEEL TIJD?"

"JA, HOE DÓE JE DAT NOU:  
LEKKER KOKEN MET MEER  
GROENTE OP HET BORD?"



Eigenlijk werd ik al jarenlang uitgedaagd juist dit boek te schrijven. Het moest er gewoon komen, De Snelle Vegetariër.

Met recepten die je in een handomdraai maakt, verrukkelijk, verrassend.

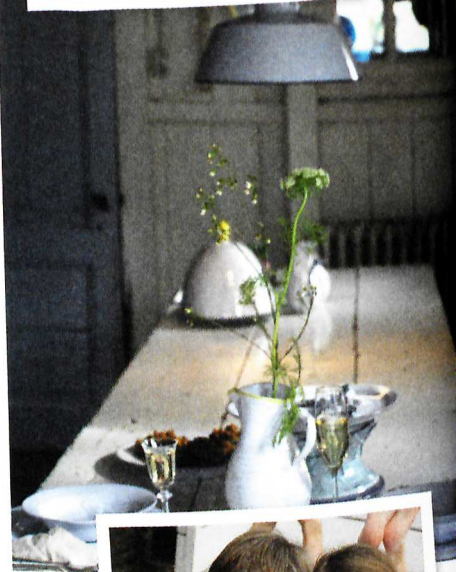
Recepten met het wow-effect. Lieve vrienden en het ideale proefpanel thuis hielden me met beide benen op de grond: voldoen aan de volwassen smaak van m'n half-Italiaanse man, de eisen van m'n over-kritische twee pubers en pas-ontluikende smaak van m'n twee jongste schatten van vijf en zeven. En zo ging het. Balancerend tussen de PPPP-P-wensen (Pizza! Pannekoeken! Poffertjes! Patat! Pasta!) van mijn kinderen en de 'iets met teriyaki of minestrone'-smeebedes van mijn man. Voor je ligt het resultaat: meer dan 120 lekker gezonde, lekker makkelijke, lekker snelle recepten.

## LEKKER

In dit boek staat smullen op nummer 1. Koken is een kwestie van zoeken naar de ideale smaken. Vél proeven. Zo heb ik eindeloos gepuzzeld op 'de ultieme slanke sportreep met de verrukkelijke smaak'.

Met een bakfiets vol hapjes toog ik naar m'n 'vriendinnen damesdate'. Mascha, Gjoni -de enig aanwezige echtgenoot-, Lisouk en Isolde: vier aandachtig proevende monden en toen de unanieme conclusie:

'Jacint, deze sportreep kan écht niet in je kookboek hoor.' Stille. (Help! Proefden ze nu tóch dat er helemaal geen suiker in zat?) 'Deze is lekker zoet én supergezond. Hier moet je patent op nemen, franchise verkopen,' riep de echtgenoot. Ik dacht eerst dat ze een grapje maakten. Maar de dames en heer waren bloedserieus. Hoe heerlijk!







De sportreep, de snelle snacks, de makkelijke maaltijden met groente, ze zijn vooral ontstaan uit een behoefte. Het moet Lekker én Gezond. Wat ik het liefste doe: authentiek Italiaanse, Hollandse en oosterse recepten waar iedereen dol op is vertalen naar vegetarische smulgerechten van nu. Vooral de Hollands vegetarische keuken krijgt een glansrol. Gewoon omdat die het verdient. Wij Nederlanders in ons kleine landje kunnen met recht trots zijn op onze keuken. 'Hollandse Nieuwe' is het hoofdstuk dat me het meest dierbaar is.

## GEZOND

Lekker eten én snacken wanneer je wilt, ja, de hele dag door, zonder aan te komen. Klinkt als een sprookje? Het kán. Ik noem het: snoepen zonder schuldgevoel. Zoals de superontbijtmuffins, of de chocolade-troostballetjes, de hartige nori-popcorn, of de rozevingerigedageraad-smoothie met frambozen. Verder staan in dit boek extra veel complete hoofdgerechten en 1-2-3 menu's waarmee je in één keer voorziet in je dagelijkse behoefte. Dat zit hem in de combinaties die je maakt en soms vind je een hele benodigde dagdosis groente in één recept.

Je zou het niet denken, maar in de romige lente-risotto 'verdwijnt' in totaal 800 gram knapperige groene asperges en verse spinazie. Zonder dat je nu het gevoel hebt alleen maar groente te 'knagen'. Integendeel. Het is verrukkelijk en je zorgt ervoor dat je tafelgenoten de 200 gram aanbevolen groente in één keer binnen krijgen.

## Snel gemaakt, lang genieten

Toen je dit boek voor de eerste keer doorbladerde, kreeg je vast meteen een 'het is weekend, we hebben alle tijd, bourgondisch buitenleefgevoel'. Mooi zo, dat is precies wat ik je gun. Alle gerechten staan in no-time op tafel, maar het is de bedoeling daarna uitgebreid – en met aandacht – te genieten van het eten en elkaar. Soms vergt de bereiding slechts een paar minuten. Enkele gerechten moeten dan nog wel in de oven. Alle tijd om een lekker glaasje te drinken of nog wat anders te doen. Koken begint al bij het boodschappen doen. Ik kies graag voor gemakkelijke, goed verkrijgbare, betaalbare ingrediënten. Soms wijk ik daar bewust van af, maar dan zijn het altijd ruim van tevoren in huis te halen, lang houdbare producten – of seizoengroenten – waar ik zelf enthousiast over ben, omdat ze heerlijk van smaak én voedzaam zijn. Het is zo belangrijk: een recept moet haalbaar zijn. Liefst 'uit het keukenkastje gegrepen'. Eén van de mooiere complimenten die ik laatst indirect kreeg, was die keer dat ik m'n laptop kwijt was. Zoeken, zoeken en goh: stond-ie toch weer op zijn vertrouwde plek, het aanrecht, de keuken: mijn laboratorium. De 'dader': Julius, m'n 17-jarige chocoladecake-uit-een-pakje-verslaafde. Had die schat spontaan m'n 3-minuten brownies gemaakt. De reden: "Die van jou waren sneller klaar mam". En ja, ik moest er toch even naar vragen: of het had gesmaakt. Natuurlijk smaakten ze beter dan zo'n pakje, "anders had-ie ze natuurlijk niet gemaakt". Heerlijk, die puberlogica.

# "ALLES ETEN WAT JE WILT EN TOCH AFVALLEN?"

## People, planet, profit

Laat ik een bekentenis doen. Ik ben een verleider. Een mooi-maker. Ik houd van bloemrijk leven, groots en meeslepend. Ik kan oprecht gelukkig worden van het beeld dat jij helemaal los gaat met deze recepten en ontdekt wat de combinatie snel, gezond en lekker doet met jou én de mensen waarvoor je kookt.

Maar bottom line heb ik ook en vooral een idealistische kant. Dit boek was er nooit gekomen als er in mijn hart geen vuur had gebrand, als ik niet mijn steentje had willen bijdragen aan een betere wereld.

Want dat wil ik ook. Heel erg graag. Ons grote genieten mag niet ten koste gaan van deze planeet, het is juist de bedoeling dat we daar op deze manier lief, dankbaar en zorgzaam voor zijn.

Doe het voor je gezondheid, de planeet, de dieren. Of: alle drie. Misschien had je gehoord dat jij als gemiddelde Nederlander 70 procent te veel aan eiwitten binnen krijgt. Of dat de plofkip moet verdwijnen uit de supermarkt. Maar zijn 18 kippen in plaats van 20 kippen op één vierkante meter zo'n grote stap

vooruit? Ter vergelijking: iedere kip krijgt een extra oppervlakte ter grootte van een smartphone. Of misschien had je dit gelezen: om een halve cent per liter melk te besparen worden koeien het hele jaar op stal gehouden. Inmiddels staan ruim 400.000 Nederlandse melkkoeien het hele jaar op stal en hun aantal groeit ieder jaar (bronnen: Wakker Dier en WSPA). Er zijn ook berekeningen die vergelijken en zoeken naar oplossingen. Als iedere Nederlander 1 dag geen vlees eet in de week, levert dat eenzelfde besparing op als 1 miljoen auto's per jaar van de weg (besparingstabel Meat the Truth, berekend door het Instituut voor Milieuvraagstukken van de Vrije Universiteit Amsterdam).

Hoe mooi is het dan dat ik middels dit boek dat steentje mag bijdragen aan die betere wereld. Wat dat betreft koester ik een diepe bewondering voor Antoinette Hertsenberg, de founding mother van deVegetariër.nl, de site waarvoor ik dag in dag uit met hart en ziel werk. Alles wat ik voel kan ik erin kwijt en nee, niet streng, niet strak, maar juist uitdagend, prikkelend, verleidend. Bloemrijk.

In navolging op het succes van de door Antoinette ontketende vegetarische standaard bibliotheek De Dikke, De Dunne en De Kleine Vegetariër is hij er dan: de langverwachte opvolger. De Snelle! Met dat prachtige voorwoord van Antoinette. Geschreven vanuit dezelfde bevoegenheid en passie die ik voel! Inventief, lekker eten dat onze grootmoeder zou herkennen is bezig met een enorme, niet te stuiten opmars. Recepten voor een mooiere wereld. Het gaat snel, heel snel. Met dit familieboek geldt: verbeter de wereld, begin bij jezelf, gewoon thuis. Met recht het verschil te maken. Sneller, lekkerder, gezonder en met een fijn gevoel. Het is je van harte gegund. Geniet!

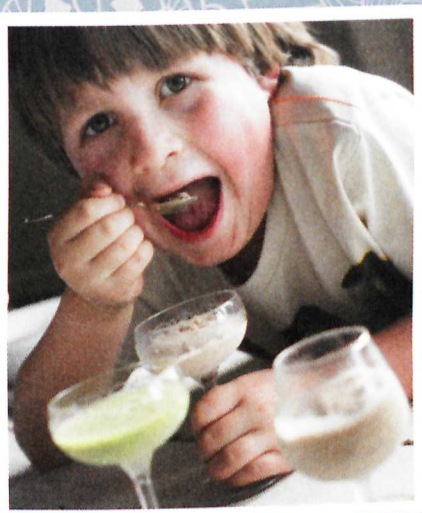
Jacinta Bokma

PS: In dit boek staan op een aantal plekken QR-codes. Dit zijn tweedimensionale streepjescodes, die je doorlinken naar filmpjes en recepten die we speciaal voor dit boek op deVegetariër.nl hebben gezet.



Bekijk dit filmpje! Jacinta gaat op bezoek bij BN-ers voor de VeggieChallenge. [www.devegetariër.nl/VeggieChallenge](http://www.devegetariër.nl/VeggieChallenge)









ONTBIJT



## HET BEGON RUIM EEN JAAR GELEDEN ALS EXPERIMENT

Maar al snel wilde ik niet anders meer.

Ik eet nu bijna geen (tarwe)brood, want dat viel bij mij niet zo goed merkte ik. Niet alleen was ik zelf al snel lekker op weg, het daagde me ook uit origineler en gevarieerder voor m'n huisgenoten te koken. Die werden natuurlijk nieuwsgierig en wilden ook 'dat lekkere'. Want hé, wat klinkt nu aantrekkelijker: een boterham met hagelslag of een superontbijtmuffin, een bord cornflakes of een knapperige, zelfgemaakte granola? Het smaakt allemaal even goed en ik voel me er fantastisch bij. Niks geheimzinnigs hoor. Dit is mijn 'geheim': vaak en veel haveremout met plantaardige melk, groene smoothies, slimme muffins en voedzame pannenkoekjes.



# STEVI GE SUPERONTBIJTMUFFINS

Voor het kookboek *Puur Plantaardig* bedacht ik 'muffins-snoepen-zonder-schuldgevoel'. Een ideaal recept voor moeilijke ontbijters, mezelf inluis. Inmiddels zijn ze nog nèt wat simpeler en gezonder geworden. Omdat ik zo weinig mogelijk brood wil eten en superfoods in mijn dagelijks menu terugkomen, heb ik m'n oorspronkelijke recept voor deze muffins aangepast. De chiazaadjes erin zijn kleine vitamine- en eiwitbommetjes en maken de muffins verrassend luchtig en iets knisperend. Probeer maar eens!

Voor 12-14 muffins

Tijd: 25 minuten

+ 30 minuten in de oven

2 eetl. chiazaad (optioneel)  
2 eetl. gebroken lijnzaad  
100 ml amandel- of sojamelk  
200 gr havermout  
snufje zout  
2 afgestreken eetl. koekkruiden  
1 middelgrote wortel  
1 appel  
4 eetl. zonnebloemolie  
50 ml ahorn- of agavesiroop  
2 eetl. appelstroop  
1 handje rozijnen  
4-5 gedroogde vijgen  
en 8-10 ontpitte gedroogde pruimen  
Extra nodig: muffinvorm en papieren  
cakevormpjes  
of siliconenmuffinvorm

Roer in een kom de sojamelk, het chiazaad en het lijnzaad goed door en laat even staan.

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Roer in een andere kom de havermout, het zout en de koekkruiden door elkaar. Rasp de wortel boven de kom. Schil de appel en snijd hem in blokjes boven de kom. Voeg de stroop en het melkmengsel toe en pureer met een staafmixer tot een beslag. Snijd de Zuidvruchten in stukjes en roer ze samen met de rozijnen door het beslag.

Zet de papieren bakjes in de muffinvormpjes of gebruik siliconen muffinvormpjes (ideaal, want die hoeft je niet in te vetten). Schep in elk bakje 2 lepels beslag.

Bak de muffins in het midden van de voorverwarmde oven in 25-30 minuten gaar.

Verwarmende herfst- en wintermuffins (mijn favoriet!)  
Vervang de wortel door een (kleine) halve pompoen (bijvoorbeeld het stuk pompoen dat overbleef van de winterse gegrilde groenten uit de oven (pag. 51), voeg een zakje vanillesuiker toe en vervang de koekkruiden door 1 eetlepel kaneel plus 2 klontjes anijs (waar je ook anjismelk van maakt). Stamp de anijs eerst even fijn in de vijzel.

- Luxe muffins: gebruik in plaats van rozijnen gemengde gedroogde Zuidvruchten zoals een combinatie van dadels, vijgen, gedroogde pruimen zonder pit en gedroogde stukjes abrikoos.
- Wil je het wat pittiger, meng dan door het beslag 2 eetlepels verse geraspte gember.
- Gezond en toch lekker zoet: een goed alternatief voor suiker is appelstroop, agavesiroop, oerzoet of sucanat (ongeraffineerde bietensuiker). De laatste drie zijn te koop in de natuurvoedingswinkel. Het ene product is wat zoeter dan het andere, dus experimenteer hiermee.





Hoe ik toch zo ben afgevallen, vragen mensen me regelmatig.

Simpe! bijna elke dag een smoothie met groene bladgroenten en appel - soms sinaasappel - plus lijnzaad en net zo vaak havermost met plantaardige melk (zie recept op pag. 20). Inmiddels zijn we ruim een jaar verder: ik kon én kan het makkelijk volhouden, dus écht, jij kunt dit ook!

## MEDITERRANE ROEROMELET

Weer eens wat anders dan de ei-omelet die je gewend bent.  
En vooral: verrassend lekker.

Voor 4-6 personen

Bereidingstijd: 10-15 minuten

1 blok tofoe  
1 ui  
1 theel. Italiaanse kruiden  
3 eetl. extra vergine olijfolie  
8 cherrytomaatjes of 4 zongedroogde  
tomaten (op olie)  
(kruiden)zout  
(4-seizoenen)peper uit de molen  
50 gr rucola  
paar takjes vers basilicum (optioneel)  
handje pijnboompitten

Knijp met je handen het water zo veel mogelijk uit de tofoe en verkruimel deze boven een kom. Pel en snipper de ui en fruit in de olie in de koekenpan samen met de Italiaanse kruiden op zacht vuur 3-4 minuten. Voeg de tofoe toe als de ui glazig wordt. Snijd de tomaatjes in vieren of haal de zongedroogde uit de olie en snijd ze in reepjes; roer ze door de tofoe en roerbak op iets hoger vuur nog 2 minuten mee. Breng het tofoemengsel op smaak met zout en peper.

Rooster in een ander koekenpannetje de pijnboompitten goudgeel.

Verspreid over elk bord een hoopje rucola. Schep in het midden een flinke lepel van het tofoemengsel, leg de gegrilde venkel er dakpansgewijs over.

Scheur het basilicum er losjes op en bestrooi met de pijnboompitten.

Luxe ontbijt/brunch

- Met paddenstoelen en truffelolie:  
Bak met de ui wat kastanjechampignons mee en roer op het laatst een scheutje truffelolie door het tofoemengsel.
- Met gegrilde venkel:  
Zet de ovengrill aan. Snijd 1 venkel in dunne plakken, leg ze in een platte ovenschaal en wrijf ze even in met 1 eetlepel butterscotch- of karamelstroop, een scheutje olijfolie en een snuf kruidenzout. Schuif ze vlak onder de grill en laat in een paar minuten goudbruin kleuren.



Check hier nog meer verrukkelijke,  
snelle voor plantaardige recepten.  
[www.devegetarier.nl/voorplantaardig](http://www.devegetarier.nl/voorplantaardig)



# ROZEVINGERIGE DAGERAAD OCHTENDSMOOTHIE

*Als je moeite hebt met opstarten: dit is een ideaal drinkontbijt dat je meteen energie geeft.*

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: 3 minuten

Pureer alles in de blender en drink meteen op.

250 gr verse frambozen of aardbeien  
of 1 doosje diepvries frambozen  
3-4 eetl. gebroken lijnzaad  
3 glazen haver-, soja- of amandelmelk



## POWERSMOOTHIE

*Deze maak ik vaak na het sporten. Gepeld hennepzaad is een rijke bron van eiwitten.*

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: 3 minuten

Pureer de ingrediënten in de blender en drink meteen op.

2 bananen  
6 ontpitte dadels (liefst medjool-kwaliteit)  
of een flinke hand pitloze druiven  
3-4 eetl. gepeld hennepzaad  
3 glazen rijst-, amandel- of sojamelk

## GROENE SMOOTHIE

Voor 2-3 personen

Bereidingstijd: 3 minuten

Pureer de ingrediënten in de blender of met de staafmixer en drink meteen op.

2 grote handen spinazie  
sap van 2 perssinaasappels  
1 eetl. gebroken lijnzaad  
1 appel