

Stijn De Kock - Elke Aerts // www.veganistischkoken.be

NO
milky
WAY

VEGAN DESSERTS EN ZOETIGHEDEN



INHOUD

<i>Voorwoord</i>	5
<i>Over veganisme</i>	6
<i>Vegan alternatieven voor dierlijke producten</i>	8
<i>Suiker en alternatieven voor suiker</i>	15
<i>Veelgebruikte ingrediënten</i>	20
<i>Handige materialen</i>	22
<i>Hoe gebruik je dit boek?</i>	24

BASISBEREIDINGEN	28
FRUIT LOOSE	50
PUDDINGS & CO	72
TAART & GEBAK	106
KOEKJES & ZOETE SNACKS	132
ICEGOLD FEVER	162
GO CRAZY	178

<i>Inhoud in foto's</i>	192
<i>Index</i>	200
<i>Over de auteurs</i>	204
<i>Dankwoord</i>	207



VEELGEBRUIKTE INGREDIËNTEN

Behalve alternatieven voor zuivel, ei en suiker komen in *No Milky Way* natuurlijk nog veel meer ingrediënten aan bod. Sommigen daarvan zijn overbekend terwijl anderen best een extra woordje uitleg kunnen gebruiken; al is het maar om je voor eventuele miskopen te behoeden.

Met het risico dat we in herhaling vallen, kies ook in dit geval zo vaak mogelijk voor biologische kwaliteitsproducten. Die leveren haast altijd een wereld van (smaak)verschil op.

CHOCOLADE

We kunnen het ons amper voorstellen maar mocht je chocolade niet standaard in huis hebben, breng daar dan meteen verandering in! Even serieus, chocolade is een breed begrip maar in dit boek gebruiken we louter pure, fondant chocolade. Of concreter, chocolade die voor minimaal 60% uit cacao bestaat en waar logischerwijs geen melkpoeder aan is toegevoegd. Bizar genoeg moet je daar echt goed op letten. Ga zeker niet af op het etiket 'pure dark chocolate' of iets van die strekking maar check de ingrediëntenlijst. Chocolade in blokform en/of repen volstaan voor de recepten in *No Milky Way*. Er is natuurlijk ook vegan 'melk'chocolade en witte chocolade, meestal op basis van rijstmelk. Experimenteer er gerust mee.

CACAPOEDER

Mocht het misverstand nog bestaan, dan maken we er meteen komaf mee: iets als Nesquik is géén cacaopoeder! Aan echt cacaopoeder wordt helemaal niets toegevoegd en al helemaal geen extra zoetstof. Koop 100% zuiver, ongezoet cacaopoeder voor de bereidingen in dit boek.

NOTEN *(allerlei)*

Noten zijn er in allerlei soorten, smaken en maten. Tenzij je zelf notenbomen hebt (of iemand kent) zijn ze vrij prijzig, maar we gebruiken ze erg graag, en vaak! Noten zijn lang houdbaar dus zorg alvast voor een voorraadje cashewnoten (véél), hele amandelen, pecannoten, pistachenoten, hazelnoten en walnoten.

BLOEM *(en bakpoeder)*

Voor gebak en patisserie maken we gebruik van tarwe en/of speltbloem. Tussen beiden kan je zorgeloos schakelen. Zogenaamde zelfrijzende bloem gebruiken we eigenlijk nooit omdat je zelden weet waar je aan toe bent. Het is dan veel 'veiliger' om zelf een dosis bakpoeder toe te voegen. Eet je glutenvrij, dan kan je ter vervanging wellicht eens een combinatie van glutenvrije bloem en xanthaangom uitproberen. Xanthaangom vervangt namelijk de voor gebak noodzakelijke gluten. Los daarvan bestaat *No Milky Way* sowieso voor meer dan de helft uit glutenvrije recepten (wel steeds glutenvrije versies van bepaalde producten kopen dan).

KRUIDEN EN SMAAKMAKERS

Hoogstwaarschijnlijk heb je standaard wel een voorraadje gedroogde en verse kruiden en andere smaakmakers in huis. Voor de zekerheid geven we hier toch een lijstje van de vaakst gebruikte kruiden mee: kaneel, verse gember, kurkuma, kardemom, speculaaskruiden (zo te koop of zelf samen te stellen, zie p. 177) en nootmuskaat.





Karamel ontstaat door suiker te verhitten tot deze smelt en lichtbruin kleurt. Veel mensen zijn gek op de typische smaak van karamelsnoepjes en ook als dessertsaus is het populair. Er is echter nog een andere manier om die smaak te evenaren...zonder suiker én zonder verhitting. Met dadels nota bene. Een stuk gezonder, eenvoudiger en minstens even verslavend. Dat dan weer wel.

KARAMELSAUS

van dadels

INGREDIËNTEN

150 gram gedroogde, ontpitte dadels (zie tip)
240 ml water
1/4 tl zeezout
1 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender of foodprocessor en mix tot een gladde saus. Voeg extra water toe als je ze vloeibaarder wil hebben.
2. Bewaar de karamel in een afsluitbaar potje in de koelkast.

TIP:

Sommige gedroogde dadels kunnen wel erg droog en hard zijn. Week ze vooraf dan 1/2 tot 1 uur in water. Het mixen gaat daarna een stuk vlotter.



**TAARTEN
& GEBAK**





Een exotisch en behoorlijk origineel hapje voor de echte lekkerbek. Schotel dit voor aan je gasten en je maakt gegarandeerd indruk. Tenzij niemand onder je gasten van zoete rijst, kokos, mango en munt houdt (bestaat zo iemand überhaupt? ;).

ZOETE SUSHI

met mango en munt

INGREDIËNTEN

- 125 gram sushi- of dessertrijst
- 750 ml kokosmelk
- 50 gram rietsuiker of xylitol
- 6 blaadjes pepermunt + extra om te garneren
- snuifje zout
- 2 el kokosrasp + extra om te garneren
- 1/2 rijpe mango

BEREIDING

1. Was de pepermunt en scheur de blaadjes doormidden. Spoel de rijst grondig met koud stromend water en laat uitlekken.
2. Breng de kokosmelk met de suiker, zout en pepermuntblaadjes op een matig vuur aan de kook. Roer af en toe zodat de suiker niet verbrand.
3. Giet de warme melk door een zeef om de muntblaadjes te verwijderen. Doe de melk weer in de pan en breng opnieuw aan de kook. Voeg de rijst toe en zet het vuur meteen lager.
4. Laat de rijst gedurende 40 minuten garen. Roer regelmatig (zeker de eerste 5 minuten) om aanbranden te voorkomen.
5. Schep de gare rijst in een glazen kom. Roer de kokosrasp er doorheen en laat 1 uur afkoelen in de koelkast.
6. Schil de mango en gebruik een dunschiller om er dunne reepjes vruchtvlees af te snijden.
7. Kneed de rijst met je handen tot ovale balletjes (± 4 cm lang en 2,5 cm breed). Leg ze op een schaal en bekleed de balletjes met 1 of 2 dunne schijfjes mango. Over-schotjes verwerk je simpelweg in een smoothie of zo.
8. Zet de sushi tot gebruik in de koelkast. Werk af met wat extra kokosrasp en gesnipperde pepermuntblaadjes.

TIP:

Na het garen zal de rijst nog vochtig lijken. Sowieso 'droogt' deze nog op bij het afkoelen in de koelkast dus geen paniek. Toch nog te vochtig om te kneden? Roer er dan extra kokosrasp doorheen.

140



Lavendelkoekjes met amandelsmaak

142



Meringue

144



Pinda-dadelballetjes

146



Chocolade-quinoasticks

148



Churros met kaneel en chocoladedip

150



Zoete sushi met mango en munt

152



Pannenkoekjes met dadel-amandelvulling

154



Krokantjes

156



Donuts met 3 kleuren glazuur

158



Mini pizza's met perzik, tijm en vegan kaas

160



Chocoladecups zwart en wit

164



Nice cream met banaan, pindakaas en karamel

166



Ijskoffie
met vegan 'Irish Cream'

168



Chocolade-muntijs
sandwich

170



Soepje van rode vruchten
met kokosijs en munt

172



Nice cream
pistache

174



Granité van mokka
en watermeloen

176



Pompoenijs
met peperkoek

180



Tompoes

182



Vruchtentaartjes

184



Petit beurre taartjes

186



Creatief met potjes

188



Healthy freakshake

190



Chocolade freakshake