

EASY VEGAN

MET

Julie





All
GOOD

Krokante
kornel
granola

 JULIE'S LIFESTYLE

EASY VEGAN

MET

Julie

65 snelle recepten
voor meer energie

JULIE VAN DEN KERCHOVE

FOTO'S HEIKKI VERDURME

 | LANNOO

INLEIDING

Vroeger droomde ik ervan om zoveel te kunnen eten als ik wou zonder bij te komen. Toen ik op mijn negentiende veel gewicht verloor door chronische klierkoorts, besepte ik plots dat magerder niet per se beter was.

Ik besloot mijn eetpatroon aan te pakken om mijn energie een flinke boost te geven. De focus ging naar pure, 'echte' voeding die je lichaam goeddoet. Stap voor stap zocht ik alternatieven voor geraffineerde suikers, tarwe en melkproducten.

Per toeval kwam toen ook raw food op mijn pad. Weer een gekke hype uit Amerika, dacht ik. Toch bleef het in mijn hoofd hangen en besloot ik het te proberen. Op enkele weken tijd leek ik wel een ander persoon. Ik kreeg mijn klierkoorts onder controle en had eindelijk weer genoeg energie om echt te genieten van het leven.

Dankzij raw food en de vegan keuken slaap ik beter, voel ik me frisser in mijn hoofd en is het veel gemakkelijker geworden om een gezond natuurlijk gewicht te behouden.

Betekent dat dan dat je voorgoed vaarwel moet zeggen aan brood, pizza, pasta of ijsjes? Helemaal niet! Je kunt ze gewoon vervangen door gezondere alternatieven die minstens even lekker zijn en je energie zullen geven.

Gezond koken hoeft zeker ook niet ingewikkeld of tijdrovend te zijn. Het overgrote deel van de recepten in dit boek vergt niet meer dan 20 minuten voorbereiding. Bovendien zijn bijna alle ingrediënten verkrijgbaar in een gewone supermarkt. Naast de klassieke voor-, hoofd- en nagerechten vind je in dit boek een heleboel tussendoortjes om mee te nemen: smoothies en salads in a jar, snacks voor onderweg en snel ontbijt on the go... Ideaal voor als je het druk hebt maar toch gezond en lekker wilt koken.

Ik hoop dat de gerechten je zullen inspireren om zelf aan de slag te gaan in de keuken en te durven experimenteren.

Smakelijk!

*Veel liefs,
Julie*



Vegan en raw

Alle recepten in dit boek zijn puur plantaardig en vrij van gluten, lactose en geraffineerde suikers. Een groot deel ervan is gebaseerd op de filosofie van raw food. Daarbij gaan we creatief aan de slag met groenten, fruit, noten en zaden die niet worden verhit boven 50 °C om zo veel mogelijk vitamines en mineralen te behouden.

In mijn eerste boek, *Julie Natuurlijk*, kun je meer lezen over de vele voordelen van raw food. Het zal je energieniveau een flinke boost geven, je slaap verbeteren, je vetverbranding stimuleren en nog veel meer. Je zult ervan versteld staan hoe snel je de voordelen van raw food zult voelen!

Daarnaast bevat dit boek ook warme vegan gerechten geïnspireerd op de ayurvedische keuken. Tijdens de warmere lente- en zomermaanden komt raw food perfect van pas om ons lichaam verkoeling te brengen, maar tijdens de winter kan het ook ongelooflijk veel deugd doen om 's avonds te genieten van iets warmes. De combinatie van beide zorgt voor mij voor de perfecte balans.

Hoe begin je eraan?

Gezond en lekker eten is een stuk gemakkelijker wanneer je goed voorbereid bent. Als je wat voorraad in huis haalt, hoef je alleen nog verse groenten en fruit te kopen om een lekkere maaltijd op tafel te toveren. Deze lijst zal je alvast op weg helpen.

VETTEN

Kokosolie
Olijfolie
Volle kokosmelk

KOELKAST EN DIEPVRIES

Notenpasta (amandel-, sesam-, pindakaas)
Mosterd
Zongedroogde tomaten, tomatenpuree
Olijven, kappertjes
Shiro miso (op basis van gefermenteerde rijst en soja)
Amandelmelk
Plantaardige yoghurt
Bevroren fruit (banaan, mango, bessen)
Bevroren erwten



NOTEN EN ZADEN

Zaden (sesam-, chia-, lijnzaad, quinoa, amarant)
Pitten (pijnboom-, pompoen-, zonnebloempitten)
Noten (amandel, cashew, walnoot, pecan-, hazelnoot)
Amandelmeel
Gedroogde kokosrasp

PEULEN EN GRANEN

Rijstbloem
Havervlokken
Rijstpapier (voor wraps)
Rijstnoedels (of boekweitnoedels)
Peulvruchten in bokaal (linzen, bonen, kikkererwten)

GEDROOGDE KRUIDEN EN SPECERIJEN

Zeezout of Himalayazout
Zwarte peper
Kaneel, speculaaskruiden
Cayennepeper
Vanillepoeder
Italiaanse of Provençaalse kruiden
Komijn
Kurkumapoeder
Kerriepoeder
Garam masala
(Gerookt) paprikapoeder

ZOET

Ahornsiroop
Agave
Gedroogd fruit (dadels, rozijnen, vijgen)

VERDER

Tamari (glutenvrije sojasaus)
Appelciderazijn
Cacaopoeder (ongezoet)
Groentebouillonpoeder
Edelgistvlokken
Sushi noribladen
Zeewiervlokken



Chunky monkey overnight oatmeal

Blijf je 's morgens ook het liefst een kwartiertje langer onder de warme lakens liggen? Deze chunky monkey overnight oatmeal met banaan, nootjes en cacao nibs is het lekkerst als je hem een nachtje in de koelkast laat staan. Een supervoedzaam en snel ontbijt!

TIJD: Voorbereiding: 5 minuten – Koeltijd: 1 nacht – Houdbaarheid: tot 5 dagen in de koelkast

VOOR 1 PERSOON

MATERIAAL:

glazen bokaal

Overnight oatmeal

½ kop havervlokken (50 g)

2 koffielepels chiazaad

1 kop amandelmelk (210 ml)

1 koffielepel ahornsiroop

2 mespuntjes vanillepoeder

1 snufje zeezout

Toppings

1 rijpe banaan, in schijfjes

1 eetlepel notenpasta

1 eetlepel amandelen, grof gehakt

cacao nibs of chocolate chips

Vul je glazen bokaal met de havervlokken en chiazaadjes. Giet de melk erbij en voeg de ahornsiroop, het vanillepoeder en het zeezout toe. Sluit de bokaal, schud goed en plaats hem een nacht in de koelkast.

Voeg de volgende ochtend de extra ingrediënten toe zodat het fruit mooi vers is en de noten lekker krokant blijven. Geen tijd? Voeg dan gewoon 's avonds meteen alle ingrediënten toe.

JULIE'S TIPS & TRICKS

Wil je op zondag je ontbijt voorbereiden voor een volledige werkweek? Vul dan vijf glazen bokaaltjes met de overnight oatmeal en bewaar ze in de koelkast. Voeg 's morgens je toppings toe.



Frambozen-chiapudding

Deze frambozen-chiapudding is een echt powerontbijt! Chiazaad bevat een unieke combinatie van vezels, omega 3-vetten, eiwitten en mineralen die je spieren zullen verstevigen, je botten versterken en je honger stillen. De Maya's gebruikten het tijdens lange tochten om hun energie op peil te houden. Goed voor een flinke boost!

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Koeltijd: 1 nacht – Houdbaarheid: tot 4 dagen in de koelkast

VOOR 4 PERSONEN

MATERIAAL:

blender, mengkom

½ kop cashewnoten (60 g)

2 koppen water (420 ml)

1 kop frambozen, vers of bevroren en ontdooid
(150 g)

2 eetlepels ahornsiroop

2 mespuntjes vanillepoeder

1 snufje zeezout

8 eetlepels chiazaad

Giet de cashewnoten met het water in de blender. Mix tot een gladde cashewmelk.

Voeg de frambozen, de ahornsiroop, het vanillepoeder en het zout toe.

Mix tot een romige frambozenmelk.

Neem een mengkom en meng de chiazaadjes onder de frambozenmelk.

Roer goed en laat de pudding enkele minuten rusten.

Roer na 3 minuten nog eens in de pudding tot alles goed gemengd is.

Plaats hem daarna in de koelkast.

Laat de pudding enkele uren (of liefst een nacht) in de koelkast staan

zodat de chiazaadjes de tijd hebben om de melk te absorberen. Hoe

langer je wacht, hoe romiger de pudding zal worden.

Serveer met vers fruit en enkele lepels granola (zie p. 30) of een handvol gemengde noten en pitten.

JULIE'S TIPS & TRICKS

Probeer deze chiapudding ook eens met ander fruit zoals mango, aardbei of perzik. Je kunt de cashewmelk ook vervangen door andere melk, met eventueel een lepeltje notenpasta voor extra smaak.



Wrap met quinoa en mango-avocadosalsa

Deze wraps met quinoa en mango-avocadosalsa hebben alles wat ik verlang van een lekkere lunch: zoetzure salsa, pittige tahin-saus, romige avocado en frisse kiemscheuten in een krokante wrap. Zomers, snel en boordevol vitaminen.

TIJD: Voorbereiding: 20 minuten – Houdbaarheid: salsa 3 dagen en saus 7 dagen in de koelkast

VOOR 4 PERSONEN

MATERIAAL:

mengkom

Mango-avocadosalsa

1 grote rijpe mango, in blokjes
1 komkommer, in blokjes
2 handenvol kerstomaatjes, in blokjes
1 lente-ui (of kleine rode ui), in fijne reepjes
limoensap (of citroensap) naar smaak
zeezout en cayennepeper naar smaak
2 rijpe avocado's

Tahinsaus

½ kop tahin (sesampasta, 125 g)
½ kop limoen- of citroensap (100 ml)
1 eetlepel ahornsiroop
½ à 1 koffielepel kurkumapoeder
zeezout en zwarte peper naar smaak
verse gember naar smaak (optioneel)

Wraps

wrap: warmoes (snijbiet), Romeinse sla, savooikool, rijstpapier, tortilla...
gekookte quinoa
kiemscheuten (optioneel)

Mango-avocadosalsa

Meng de blokjes mango, komkommer, kerstomaat en lente-ui in een mengkom.

Breng op smaak met limoensap, zout en cayennepeper.

Snij tot slot de avocado's in blokjes en voeg ze toe aan de salsa.

Tahinsaus

Meng de tahin, het limoensap, de ahornsiroop en het kurkumapoeder in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel ook wat vers geraspte gember toe.

Is je tahin aan de droge kant en krijg je de saus niet goed gemengd?

Gebruik dan een kleine keukenmachine of handmixer.

Wraps

Vul je wrap met salsa, quinoa en eventueel wat kiemscheuten.

Voeg tahinsaus toe naar smaak en serveer.

JULIE'S TIPS & TRICKS

Wil je deze wraps graag meenemen als lunch on the go?

Houd de tahinsaus dan apart en voeg die pas à la minute toe.

Vervang de tahin ook eens door amandelpasta of pindakaas voor een variant op deze saus.



Beet salad in a jar met pesto

Als ik een lange dag vol meetings gepland heb, neem ik het liefst een gezonde lunch met me mee. Geen triest bakje rauwkost waar zelfs je pink van op zijn honger blijft zitten, maar een stevige maaltijd boordevol proteïnen, vitaminen en gezonde vetten zoals deze rodebietsalade met pesto. Want een voorbereide vrouw... is er drie waard!

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Houdbaarheid (pesto): 1 week in de koelkast

VOOR 2 PERSONEN

MATERIAAL:

kleine keukenmachine, rubberen spatel, grote bokaal

Pesto

2 grote handenvol basilicum
4 eetlepels pijnboompitten, rauw of licht geroosterd
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 ½ eetlepel edelgistvlokken (optioneel, voor een kaassmaak)
zeezout en zwarte peper naar smaak

Salade

1 kleine komkommer, in blokjes of reepjes
1 grote gekookte rode biet, in blokjes of reepjes
1 bokaal linzen, goed gespoeld (350 g)
2 grote handenvol spinazie of ander bladgroen
1 handvol walnoten, grof gehakt en eventueel licht geroosterd
alfalfakiemscheuten (optioneel)

Pesto

Doe de basilicumblaadjes in een kleine keukenmachine voorzien van een S-vormig mes. Mix fijn.

Voeg de pijnboompitten, de olijfolie, het citroensap en eventueel de edelgistvlokken toe. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Mix opnieuw.

Proef en voeg eventueel extra kruiden toe.

Salade

Neem een grote bokaal en voeg een flinke portie pesto toe op de bodem. Begin altijd met je dressing zodat de groenten mooi krokant en fris blijven. Voeg daarna de linzen, de komkommer, de rode biet, het bladgroen en de walnoten toe. Werk eventueel af met kiemscheuten.

JULIE'S TIPS & TRICKS

- Je kunt deze salade perfect 's avonds voorbereiden om hem de volgende ochtend mee te nemen.
- Wist je dat linzen een fantastische bron zijn van ijzer, eiwitten en vezels? Ze zullen je langer een voldaan gevoel geven en je bloedsuikerspiegel stabiel houden, ideaal dus om die vervelende namiddagdip te voorkomen. Je kunt ze ook vervangen door kikkererwten, bonen, amarant of quinoa.



Fruitige groene gazpacho met pikante pitjes

Deze fruitige groene gazpacho was de eerste rauwe soep die ik ooit maakte. Het is een leuke en originele manier om seizoensbladgroen te verwerken als je geen zin hebt in een salade. Afgewerkt met wat pikante pitjes smaakt de soep nog beter.

TIJD: Voorbereiding: 10 minuten – Marineren: 5 minuten

VOOR 2 PERSONEN

MATERIAAL:

blender, rubberen spatel, oven (of droogoven)

Pikante pitjes

2 eetlepels pompoenpitten

2 eetlepels zonnebloempitten

1 eetlepel tamari (glutenvrije sojasaus)

½ koffielepel kerriepoeder

cayennepeper naar smaak

Gazpacho

1 ½ kop water (315 ml)

1 grote sinaasappel, gepeld en grof gehakt

1 appel, zonder klokhuis en grof gehakt

1 kleine lente-ui

1 ½ eetlepel shiro miso

cayennepeper en zeezout naar smaak

3 handevol bladgroen en verse kruiden

½ rijpe avocado, ontpit

Pikante pitjes

Doe de pompoenpitten, zonnebloempitten, tamari, kerriepoeder en cayennepeper in een mengkom. Meng goed en laat minstens 5 minuten marineren. Roer tussendoor eens om met een lepel.

Rooster de pitjes eventueel kort in de oven op 150 °C tot ze volledig krokant zijn.

Gazpacho

Doe het water, de sinaasappel, de appel, de lente-ui en de miso in de blender. Voeg cayennepeper en zout toe en mix tot een gladde soep.

Voeg het bladgroen toe, en eventueel wat verse kruiden, en mix opnieuw. Voeg tot slot de avocado toe en mix kort.

Proef en breng indien nodig verder op smaak.

Werk af met pikante pitjes en eventueel een lepeltje zure cashewroom (zie p. 104).

JULIE'S TIPS & TRICKS

Heb je een droogoven in huis? Maak dan een grotere portie pikante pitjes en droog ze minstens 8 uur op 50 °C tot ze volledig krokant zijn. Als je ze lang genoeg droogt en in een glazen bokaal op een koele, donkere plaats bewaart, blijven ze minstens drie maanden vers.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST EN RECEPTUUR: Julie Van den Kerchove en Simon Matthys, www.julieslifestyle.com

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme

VORMGEVING: Whitespray – Katrien Van De Steene

Het papier in dit product komt uit verantwoord beheerde bossen, onafhankelijk gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/310 – NUR 440

ISBN: 978-94-014-3715-8

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