

Suzanne Beekenkamp

VAKER PLANTAARDIG!

Lekkere en pure recepten voor elke dag





INHOUD

Voorwoord	9
Gezond en plantaardig eten	11
Ontbijt	33
Lunch	57
Salades	73
Soep	91
Avondeten	105
Tussendoortjes	161
Zoete recepten	175
Weekmenu	191
Receptenindex	197

GEZOND EN PLANTAARDIG ETEN



Granola

8 porties

Een voedzaam en makkelijk ontbijt is plantaardige yoghurt met granola en fruit. Het allerlekkerst is het als je zelf de granola maakt.

- 150 gram havermout of boekweitvlokken
- 30 gram ongebrande, ongezouten walnoten, grofgehakt
- 25 gram pompoenpitten
- 2 theelepels speculaaskruiden
- 4 eetlepels of meer dadelpasta*

Later erdoor mengen

- 25 gram kokosvlokken
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Doe de havermout, walnoten en pitten in een kom en meng goed.

Schep de speculaaskruiden er goed doorheen.

Roer nu ook de dadelpasta erdoor. Zorg dat alles goed gemengd is.

Schep de granola in een dunne laag op een bakplaat. En druk dit goed aan met de achterkant van een lepel.

Zet de bakplaat 30 minuten in de voorverwarmde oven. Vanaf nu gaat het heerlijk ruiken in huis.

Als de granola uit de oven komt, laat het dan eerst goed afkoelen (ongeveer 30 minuten). Maak de granola los van de bakplaat en schep de stukjes daarna in een grote pot. Voeg de kokosvlokken en lijnzaad toe en hussel alles goed door elkaar.

De granola is 1 week houdbaar in een afgesloten glazen pot.

*Dadelpasta maak je gemakkelijk zelf. Doe 100 gram ontpitte dadels in een kom. Giet hier 100 milliliter gekookt water overheen. Laat dit ongeveer 10 minuten staan. Pureer dit met een staafmixer tot een gladde pasta. De dadelpasta is superlekker in cakes, door de havermoutpap en om granola lekker zoet te maken.



Smoothies

Ik ben fan van groente- en fruitsmoothies. Die zorgen er namelijk voor dat je op een makkelijke manier extra groente en fruit binnen krijgt. Een smoothie kan ook een fijn begin van de dag zijn als je niet echt een goede ontbijter bent.

Voeg nog wat zaden zoals lijnzaad of hennepzaad toe aan je smoothie. Zo kun je op je smoothie kauwen. Dit is beter voor je spijsvertering. Hieronder vind je een aantal lekkere smaakcombinaties. Elke smoothie is goed voor zo'n 600 milliliter smoothie.

Spinaziesmoothie

- 50 gram spinazie
- 2 bananen
- klein stukje gember
- 4 blaadjes munt
- 300 milliliter water

Mangosmoothie

- 100 gram mango
- 50 gram bloemkool (diepvries)
- sap van ½ limoen
- 350 milliliter water

Aardbeissmoothie

- 200 gram aardbeien
- 1 banaan
- 250 milliliter sojamelk

Bereiding

Doe alle ingrediënten in de blender en pureer dit tot een glad mengsel. Is de smoothie te dik? Voeg dan wat extra water of plantaardige melk toe. Top de smoothie eventueel af met wat fruit, hennepzaad of lijnzaad.

Rodelinzensoep

8 kommen

Linzensoep is heel erg voedzaam en vult de maag goed. Lekker als lunch maar kan ook zeker als diner gegeten worden.

- olie om in te bakken
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 wortelen, in stukjes gesneden
- 2 theelepels kurkumapoeder
- 1 rode peper, in stukjes gesneden
- 250 gram rode linzen
- 1 liter groentebouillon
- 200 milliliter kokosmelk
- 500 milliliter passata (gezeefde tomaten)
- 1 stukje gember (2 bij 2 cm)

Topping:

- fijngesneden verse kruiden, bijvoorbeeld peterselie

Bereiding

Verhit een klein beetje olie in de pan en fruit de ui en de knoflook. Voeg daarna de wortelen, kurkumapoeder en peper toe. Bak dit nog zo'n 4 minuten mee.

Voeg de linzen en de groentebouillon toe. Breng het geheel aan de kook. Kook dit 30 minuten. Zet het vuur uit. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad mengsel. Voeg de kokosmelk en de passata toe. Warm daarna nog even op. Garneer met verse kruiden, bijvoorbeeld peterselie.

Tip

Vind je de soep wat te dik? Voeg dan wat extra water toe.



Bloemkoolcurry

2 personen

Curry's, ik ben er dol op. Je kunt hier lekker mee variëren en er iedere keer andere groenten aan toevoegen.

- 150 gram zilervliesrijst of een andere volkorengraan
- 2 teentjes knoflook
- water of olie om in te bakken
- 3 eetlepels kerriepoeder
- 400 gram (een halve) bloemkool, in kleine roosjes
- 200 milliliter kokosmelk
- 1 rode puntpaprika
- 2 bosuien
- 150 gram gekookte kikkererwten (blik, pot of diepvries)

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de teentjes knoflook fijn. Verhit in een grote pan twee eetlepels olie of wat water. Voeg dan de knoflooksnippers, kerriepoeder en bloemkoolroosjes toe. Verwarm dit voor zo'n 2 minuten.

Voeg de kokosmelk toe, zet het vuur laag en laat het zo'n 10 minuten sudderen.

Snijd de paprika en de bosui fijn. Roer de paprika, de bosui en de kikkererwten door het bloemkoolmengsel en verwarm dit nog ongeveer 5 minuten.

Serveer de curry met de rijst.

Tip

Wil je de curry wat pittiger? Voeg dan een rode peper toe. Bak deze dan gelijk mee met de knoflooksnippers en de bloemkoolroosjes.



Taco's met tempeh

2 personen

- 250 gram tempeh
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 thee­lepel knoflookpoeder
- ½ thee­lepel komijnpoeder
- 1 eetlepel olie
- 250 gram gekookte zwarte bonen
- 100 gram gestoomde mais
- 1 avocado
- sap van 1 limoen
- peper naar smaak
- 100 gram tomaten
- 100 gram ijsbergsla
- 6 mais- of volkorentaco's

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de tempeh in blokjes. Doe de blokjes tempeh in een kom. Voeg de kruiden en olie toe en meng dit goed door elkaar.

Leg de blokjes tempeh op een bakplaat, die in de voorverwarmde oven en bak de tempeh 20 minuten.

Gebruik je bonen en mais uit een blik of pot? Doe deze in vergiet en spoel af met koud water. En verwarm ze eventueel nog even kort op.

Snijd de avocado in blokjes, besprenkel ze met de helft van het limoensap en breng op smaak met peper.

Snijd de tomaten en de ijsbergsla fijn.

Verwarm de taco's kort in een koekenpan.

Voeg aan de tempeh de bonen, mais en stukjes tomaat toe en meng goed.

Beleg de taco's met de ijsbergsla en schep daar bovenop het tempemengsel. Garneer met de blokjes avocado en de rest van het limoensap.

Tip

Houd je niet van tempeh? Maak het gerecht dan met vegagehakt. Het gehakt bak je dan met kruiden in een koekenpan.



Zoete snackballetjes

Zin in iets lekkers voor bij de koffie of thee? Ga dan voor een van deze lekkere snackballetjes op basis van gedroogd fruit en noten.

Abrikozenballetjes

- 150 gram gedroogde abrikozen
- 100 gram ongebrande, ongezouten cashewnoten

Bereiding

Doe beide ingrediënten in een keukenmachine en pureer dit tot een niet te glad 'deeg'.

Draai balletjes van dit deeg. Druk de balletjes goed aan.

Je kunt de balletjes het beste bewaren in de koelkast.

Chocoladeballetjes

- 150 gram dadels
- 50 gram walnoten
- 1 eetlepel cacao poeder
- 1 eetlepel kokosrasp

Bereiding

Doe alle ingrediënten behalve de kokosrasp in een keukenmachine en pureer dit tot een heel fijn mengsel – het 'deeg' moet wel een beetje korrelig blijven.

Draai balletjes van dit deeg. Druk de balletjes goed aan.

Strooi de kokosrasp in een diep bord. Rol de chocoladeballetjes door de kokosrasp tot ze goed bedekt zijn.

Je kunt de balletjes het beste bewaren in de koelkast.



Chocolademousse van tofu

4 personen

Dit is het perfecte toetje als afsluiter van een gezellig diner met vrienden. Zorg er wel voor dat je dit toetje vooraf maakt. Het moet namelijk 2 uur opstijven in de koelkast.

- 10 medjouldadels
- 600 gram silken tofu (zijdetofu)
- 6 eetlepels cacao poeder
- 1 theelepel kaneelpoeder

Topping:

- rood fruit
- geschaafde amandelen

Bereiding

Haal de pit uit de medjouldadels. Week de dadels een kwartiertje in kokend water; zo worden ze nog zachter.

Doe de tofu en de geweekte dadels in een kom. Meng dit met een staafmixer tot een romig glad mengsel.

Voeg het cacao- en kaneelpoeder toe en meng dit er goed door.

Verdeel de chocolademousse over 4 glazen en zet die ongeveer 2 uur in de koelkast zodat de mousse kan opstijven.

Garneer voor het serveren met rood fruit en wat geschaafde amandelen.