

Gepofte rijst repen met goji bessen en pompoenpitten

Voor naar je werk, 's middags bij een kopje thee of 's avonds op de bank: deze lichte, crunchy snackrepen met gepofte rijst, goji bessen en pompoenpitten lenen zich er uitstekend voor.

VOOR 12-16 STUKS

- 80 gram gepofte rijst
- 60 gram pompoenpitten
- 50 gram goji bessen
- 80 gram amandelpasta
- 60 ml bloemenhoning
- ¼ theelepel zeezout

vierkante springvorm of
ovenschaal

BEREIDEN

Meng de gepofte rijst, pompoenpitten en goji bessen in een ruime kom.

Doe de amandelpasta, honing en het zout in een steelpan en verwarm al roerend op laag vuur tot het dun en vloeibaar is.

Giet het amandelpastamengsel over de gepofte rijst. Roer goed door tot alles goed bedekt is en aan elkaar plakt.

Bekleed een vierkante springvorm of ovenschaal met bakpapier. Verdeel het mengsel over de springvorm en druk overal goed aan (eventueel met behulp van een ander bakpapiertje zodat je handen niet plakkerig worden).

Zet circa 1 uur in de diepvries om op te stijven. Snijd in 12-16 stukken en serveer. Je kunt de snackrepen bewaren in de koelkast of vriezer.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Gepofte rijst
- ✓ Pompoenpitten
- ✓ Bloemenhoning



Hummus tricolore met groente sticks

Thuis je eigen hummus maken is zo gepiept en het smaakt heerlijk! In combinatie met groente sticks is het de perfecte snack: voedzaam, rijk aan eiwitten, glutenvrij en koolhydraatarm. Maar probeer de bietenhummus ook vooral eens met roggebrood of een rijstwafel als lunch.

VOOR 4 PORTIES



- 240 gram kikkererwten (pot of blik)
- 60 ml olijfolie
- 60 gram tahin
- sap van ½ citroen
- 2 teentjes knoflook
- ½ theelepel gemalen komijn
- ⅓ theelepel zeezout (of meer of minder naar smaak)
- handje babyspinazie
- 25 gram gekookte rode biet
- 1 theelepel sesamzaad

Om mee te dippen:

- 2 middelgrote wortels, geschild en in reepjes gesneden
- ½ komkommer, in reepjes gesneden
- 3 stengels bleekselderij, in reepjes gesneden

BEREIDEN

Giet de kikkererwten af en houd 80 ml kikkererwtenwater apart. Doe de kikkererwten, het kikkererwtenwater, olijfolie, tahin, citroensap, knoflook, komijn en zout in een keukenmachine. Blend op hoge snelheid tot een glad en romig mengsel. Schraap tussendoor de zijanten van de keukenmachine wanneer dat nodig is. Het is ook mogelijk om hummus te maken met behulp van een staafmixer.

Proef de hummus en voeg naar smaak zout toe. Verdeel de hummus in drie delen. Eén onderdeel - de klassieke versie - is klaar om te serveren. Voeg aan het tweede deel de babyspinazie toe en mix tot de spinazie volledig is opgenomen. Voeg aan het derde deel de rode biet toe en meng goed door.

Doe de hummus in drie kleine kommen, garneer met sesamzaadjes (of paprikapoeder naar smaak) en serveer samen met de groentesticks.

Je kunt de hummus maximaal 4 dagen in de koelkast bewaren.



Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Kikkererwten
- ✓ Olijfolie
- ✓ Rode bieten
- ✓ Sesamzaad



Havermoutkoekjes met rozijnen

Deze koekjes maak je met slechts 5 simpele ingrediënten in slechts 20 minuten. Ideaal voor een snelle middagsnack.

VOOR 6-8 STUKS



- 1 rijpe banaan (ongeveer 100 gram zonder schil)
- 60 gram pindakaas
- 100 gram havermout
- snufje zout
- 50 gram rozijnen

BEREIDEN

Doe de banaan in een kom en prak fijn. Voeg de pindakaas, havermout en zout toe. Meng goed door. Voeg de rozijnen toe en meng nog een keer.

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Kneed met je handen 6 tot 8 koekjes van het deeg en verdeel ze over de bakplaat.

Bak circa 12 minuten tot de koekjes goudbruin van kleur zijn. Laat de koekjes voor het serveren een beetje afkoelen.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Pindakaas
- ✓ Havermout
- ✓ Rozijnen



Mexicaans, Aziatisch, Italiaans, Arabisch, Amerikaans of Indiaas:
hier vind je het allemaal met een plantaardige twist.

DINER *of warme lunch*

Zoete aardappels met zwarte bonen chili

Chili sin carne, oftewel: een heerlijke spicy chilischotel zonder vlees. De zoete aardappel uit de oven geeft een fijne twist aan dit gerecht en hierdoor presenteert het ook nog eens super leuk.

VOOR 4 PORTIES



- 4 medium of 8 kleine zoete aardappels (ongeveer 800 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 rode paprika, in blokjes
- 260 gram zwarte bonen (uitgelekt en afgespoeld)
- 400 gram tomatenblokjes (blik)
- ½ theelepel zeezout
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel chilipoeder
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel kokosbloesemsuiker

Voor bij het serveren:
1 avocado, verse kruiden (koriander of peterselie), chilivlokken.

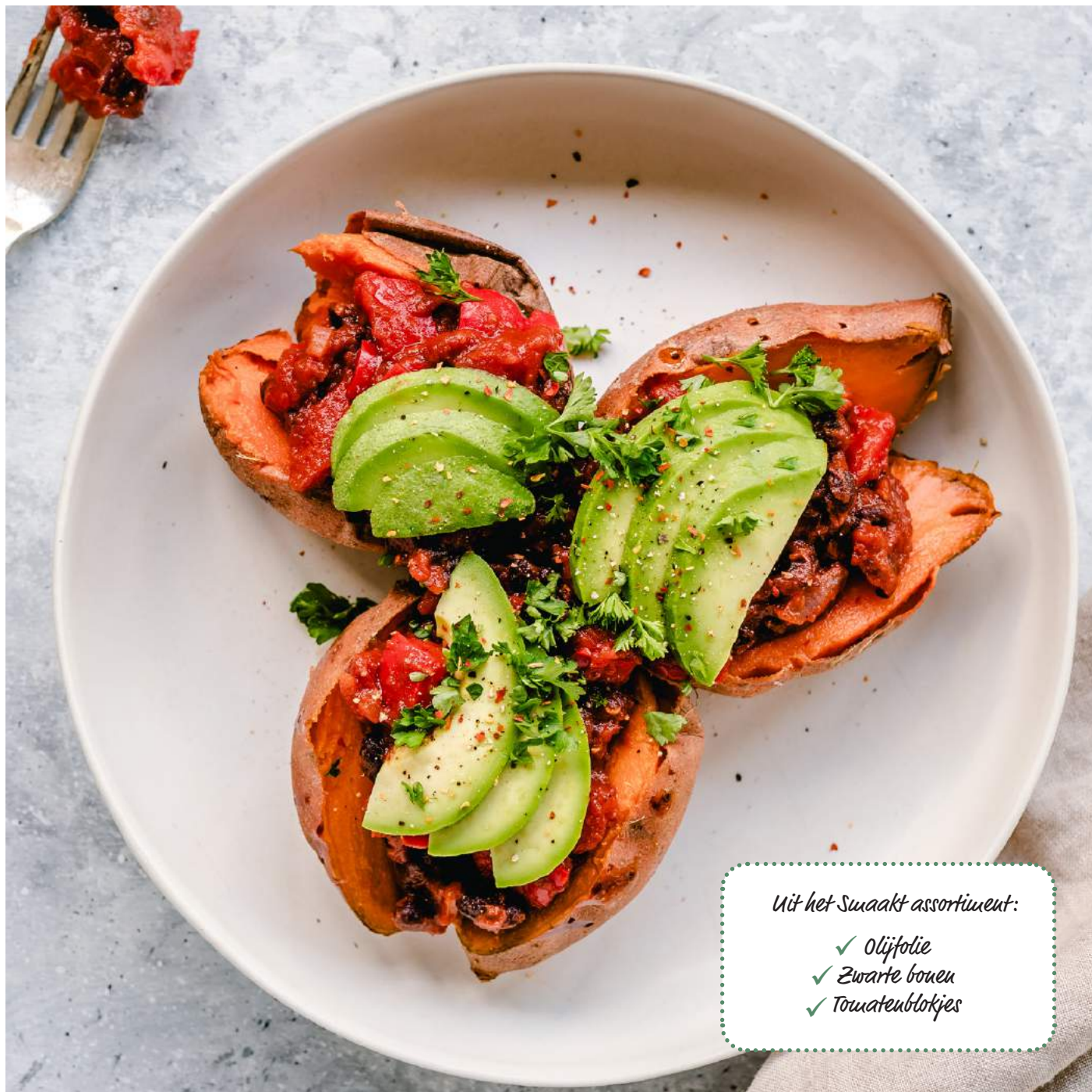
BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200°C. Maak de zoete aardappels schoon en dep ze goed droog. Prik met een vork een aantal gaatjes in de schil. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de zoete aardappels erover. Bak ze 40-45 minuten in de oven (de baktijd hangt af van de grootte van de zoete aardappels, dus controleer tussendoor of ze gaar zijn).

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bak de ui, knoflook en paprika circa 3 minuten. Voeg de zwarte bonen en tomatenblokjes (inclusief sap) toe. Doe het zout, de specerijen en kokosbloesemsuiker in de pan, meng goed door en breng zachtjes aan de kook.

Doe het deksel op de pan en laat de chili circa 10 minuten zachtjes doorkoken. Haal dan het deksel van de pan en laat nog 8-10 minuten doorkoken tot het meeste vocht is verdampt en de chili is ingedikt.

Snijd de zoete aardappels in de lengte doormidden. Vul ze met de zwarte bonen chili en garneer met plakjes avocado, verse kruiden en eventueel extra chilivlokken.



Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Olijfolie
- ✓ Zwarte bonen
- ✓ Tomatenblokjes

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Soba noedels
- ✓ Tamari
- ✓ Sesamzaad
- ✓ Cashewnoten



Wokgroenten met soba noedels

Deze wokgroenten zijn perfect als gemakkelijke, doordeweekse vegetarische maaltijd. De noten, zaden en soba boekweit noedels zorgen voor de nodige plantaardige eiwitten.

VOOR 2 PORTIES



- 150 gram soba noedels
- 2 eetlepels tamari of sojasaus
- 1 eetlepel ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- 1 eetlepel rijstazijn (eventueel vervangen door witte wijnazijn)
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel maizena
- 1 eetlepel sesamolie (eventueel vervangen door olijfolie)
- ½ rode paprika, in blokjes
- 150 gram champignons, gesneden
- 2 lente-uitjes, fijnggehakt (groene en witte gedeelte apart houden)
- 100 gram sugar snaps
- 2 theelepels sesamzaad
- 40 gram cashewnoten

BEREIDEN

Bereid de soba noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de tamari, 3 eetlepels water, ahornsiroop, rijstazijn, knoflookpoeder, gemberpoeder en maizena in een kom en meng goed door. Zet de woksau apart.

Verhit de sesamolie in een ruime koekenpan of wok. Voeg de paprika en champignons toe en bak al roerend circa 6-8 minuten op middelhoog vuur.

Houd een handje groene lente-ui apart voor de topping. Voeg de rest van de lente-ui en de sugar snaps toe aan het paprika-champignonmengsel en bak kort mee (de sugar snaps moeten knapperig blijven).

Voeg de woksau toe aan de groenten. Meng goed door en bak enkele minuten tot de saus indikt. Voeg de noedels toe en meng goed door.

Haal de pan van het vuur. Garneer met sesamzaadjes. Verdeel de roerbakgroenten over 2 kommen en garneer met de cashewnoten en groene lente-ui.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Avocado's
- ✓ Lijnzaad
- ✓ Olijfolie
- ✓ Pastasaus



Bloemkoolpizza

Het bereiden van je eigen bloemkool-pizzabodem is misschien niet zo eenvoudig als het bestellen van een gewone pizza, maar het is zeker de moeite waard! Bloemkoolpizza is glutenvrij en bevat weinig koolhydraten: pizza eten zonder schuldgevoel dus.

VOOR 2 STUKS



- 400 gram bloemkoolroosjes
- 50 gram amandelmeel
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 1/3 theelepel zout
- 1/3 theelepel knoflookpoeder
- 1/3 theelepel uienpoeder

Voor de topping:

- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram courgette, in plakjes
- 100 gram champignons, in plakjes
- 1/2 rode paprika, in kleine stukjes
- zout en peper naar smaak
- 100 ml tomaat-linzen pastasaus, of je favoriete tomatensaus naar keuze
- 1/2 avocado, in plakjes
- handvol rucola
- handvol kerstomaten, gehalveerd
- handje verse basilicum

BEREIDEN

Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en maal fijn tot de structuur van rijst. Doe de bloemkoolrijst in een grote pan, vul met water en breng aan de kook. Kook circa 10 minuten, laat goed uitlekken in een vergiet of zeef en laat afkoelen tot de bloemkoolrijst op kamertemperatuur is. Druk de rijst met je handen stevig aan tot al het overtollige water eruit is geperst.

Doe de bloemkoolrijst in een kom met het amandelmeel, lijnzaad, zout en kruiden. Knead het deeg met je handen tot het goed is gemengd. Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg het deeg op de bakplaat en vorm met je handen een cirkel van ongeveer 0,5 cm dikte. Bak de bodem circa 30 minuten in de oven.

Verhit voor de topping de olijfolie in een pan terwijl de pizza in de oven staat. Voeg de courgette, champignons en paprika toe, breng op smaak met zout en peper en bak circa 8 minuten. Leg een vel bakpapier op de pizza en draai de pizza om. Haal het oude stuk bakpapier eraf.

Smeer de tomatensaus over de pizzabodem, voeg de gebakken groenten toe en bak de pizza nog circa 5 minuten in de oven.

Haal de bloemkoolpizza uit de oven en garneer met de avocado, rucola, kerstomaat en basilicum. Serveer warm.

Gegrilde aubergine met quinoa en linzen

Vegetarisch en licht: dit is de perfecte maaltijd voor de zomermaanden. Geroosterd in de oven, geserveerd met quinoa, linzen, granaatappelpitjes en een makkelijke tahin-citroensaus.

VOOR 2 PORTIES



- 75 gram quinoa
- 2 middelgrote aubergines
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sojasaus
- 200 gram linzen, gekookt of in blik (gespoeld en uitgelekt)
- 100 gram granaatappelpitjes
- 2 handjes verse peterselie, fijngenhakt
- 2 eetlepels citroensap
- zout en peper naar smaak

Voor de tahin-citroensaus:

- 40 gram tahin
- 2 eetlepels citroensap
- 2 theelepels ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- ¼ theelepel zeezout
- ⅓ theelepel knoflookpoeder

BEREIDEN

Kook de quinoa in 220 ml water tot alle vloeistof is opgenomen. Zet de quinoa apart. Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de aubergines in de lengte doormidden en leg ze op de bakplaat. Gebruik een scherp mes om een ruitpatroon in de aubergines te snijden.

Meng in een kom 2 eetlepels olijfolie met de sojasaus of tamari. Bestrijk de aubergines met het mengsel en bak circa 20 minuten in de oven.

Meng ondertussen in een ruime kom de gekookte quinoa, linzen, granaatappelpitjes, gehakte peterselie, citroensap en resterende olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.

Doe alle ingrediënten voor de tahin-citroensaus met 40 ml water in een kom. Gebruik een kleine garde om te mengen tot een romig mengsel. Voeg meer water toe als de saus nog wat dik is.

Serveer de geroosterde aubergines met de quinoa-linzensalade en de tahin-citroensaus.





Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Olijfolie
- ✓ Tamari (glutenvrije sojasaus)
- ✓ Quinoa
- ✓ Linzen

Uit het Suraakt assortiment:

- ✓ Olijfolie
- ✓ Bruine bonen
- ✓ Taurari
- ✓ Ketchup
- ✓ Mosterd
- ✓ Havervuut



Vegetarische bonenburgers

Deze voedzame bonenburgers bevatten geen vlees, eieren of zuivel maar zijn wel super smaakvol. Lekker om te eten als vleesvervanger bij de avondmaaltijd (zo krijg je ook nog eens extra veel groente binnen) of geserveerd op een hamburgerbroodje.

VOOR 6 STUKS



- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 wortel (circa 100 gram), geschild en geraspt
- 1 blik (circa 250 gram) bruine bonen (gespoeld en uitgelekt)
- 1 eetlepel tamari of sojasaus
- 1 eetlepel ketchup
- 1 theelepel mosterd
- ¼ theelepel zeezout
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- ½ theelepel gemalen komijn
- optioneel: ¼ theelepel chilipoeder
- 20 gram havermout

Voor bij het serveren:
hamburgerbroodjes of volkoren
bolletjes, tomaat, veldsla.

BEREIDEN

Doe de olijfolie, ui en geraspte wortel in een koekenpan en bak al roerend 8-10 minuten.

Doe de bonen in een ruime mengkom en prak ze een beetje fijn met een vork. Voeg het ui-wortelmengsel en alle overige ingrediënten toe en meng goed door met een vork of lepel. Zet het mengsel circa 30 minuten in de koelkast.

Verdeel het bonenmengsel in 6 delen en vorm er met je handen burgers van. Bak de burgers circa 10 minuten in een koekenpan aan beide zijden goudbruin. Laat ze voor het serveren 5 minuten rusten en afkoelen.

Serveertip: je kunt de bonenburgers gewoon serveren als vleesvervangers bij de avondmaaltijd, maar je kunt ze natuurlijk ook op een (hamburger)broodje serveren met augurk, tomaat, (veld)sla, uienringen of wat je maar lekker vindt!

Easy peasy kikkererwtencurry

Met een goede curry sla je nooit de plank mis. In deze romige kikkererwtencurry ontdek je het verbluffende smakenpalet van tomaat, knoflook, gember, kruiden en kokosmelk. Heerlijk met gekookte rijst of geroosterd naanbrood.

VOOR 4 PORTIES



- 1 eetlepel olijfolie
- 4 lente-uitjes, fijngenhakt (groene en witte gedeelte apart houden)
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 cm verse gember, geschild en gehakt
- 400 gram gepelde tomaten (blik)
- 100 ml kokosmelk (blik)
- 1 eetlepel rode of gele currypasta
- 400 gram kikkererwten, (blik, uitgelekt en gespoeld)
- zeezout naar smaak

Voor de topping (optioneel):
chilipeper (in fijne ringen), zwarte of witte sesamzaadjes

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Kikkererwten
- ✓ Gepelde tomaten
- ✓ Boemboe Java
- ✓ Sesamzaadjes

BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een grote diepe pan. Voeg de witte lente-uitjes toe. Bak 2-3 minuten.

Voeg de knoflook en gember toe. Bak 1 minuut mee. Voeg de gepelde tomaten, kokosmelk en currypasta toe. Roer goed door, prak de tomaten een beetje fijn met een lepel of spatel. Breng aan de kook, dek de pan af en kook circa 10 minuten. Mix het mengsel fijn met een staafmixer.

Voeg de kikkererwten toe aan de saus, meng goed en laat sudderen. Kook nog circa 10 minuten. Proef en voeg zout toe naar smaak.

Serveer de curry met gekookte rijst of geroosterd naanbrood. Garneer met de groene lente-uitjes en, naar smaak, chilipeper en sesamzaadjes.





Traktaties op het werk, baksels voor de visite op zondag, het toetje na een 3-gangendiner of gewoon omdat je er even zin in hebt tijdens een luie middag op de bank: zoet hoort erbij! Dat zoet niet per se slecht hoeft te zijn (al raden we je niet aan om de taarten en brownies dagelijks te eten), ontdek je in dit laatste hoofdstuk.

DESSERT

Dessert



Chiapudding met mangopuree en gepofte quinoa

Romige chiapudding met zoete mangomousse en knapperige quinoa als topping. Deze combinatie is elke keer weer een winnaar! Je kunt dit toetje vooraf al bereiden: handig wanneer je eters krijgt en deze niet te lang wilt laten wachten.

VOOR 2 PORTIES



- 120 ml plantaardige melk (amandel-, kokos- of havermelk)
- 120 ml dikke yoghurt op plantaardige basis
- 1 eetlepel ahornsiroop
- ½ theelepel Bourbon vanillepoeder
- 2 eetlepels chiazaad
- 1 rijpe mango
- 2 eetlepels gepofte quinoa

BEREIDEN

Voeg de plantaardige melk, yoghurt, ahornsiroop, vanille en chiazaad toe aan een middelgrote mengkom. Gebruik een garde om alle ingrediënten te mengen. Zet de kom minimaal een uur in de koelkast om de chiapudding op te laten stijven.

Schil de mango en verwijder de pit. Snijd de mango in stukken en mix met een staafmixer tot een puree.

Verdeel de chiapudding over twee glazen, daarna komt een laagje mangopuree en als topping de gepofte quinoa. Serveer en geniet!

Tip: je kunt de chiapudding ook als fris ontbijtje serveren. Een goede start van de dag!

Uit het Smaakt assortiment:

✓ *Gepofte quinoa*

No bake cheesecake met blauwe bessen en citroen

Deze vegan cheesecake is onweerstaanbaar en ook nog eens heel simpel! De combinatie van kokos, dadels, cashewnoten, citroen en blauwe bessen maken hem zowel fris als zoet en heerlijk romig.

VOOR 10 PORTIES



- 130 gram amandelen
- 60 gram geraspte kokos
- 150 gram dadels
- snufje zeezout
- 10 gram kokosolie

Voor de vulling:

- 150 gram cashewnoten
- 120 ml kokosmelk (blik)
- sap en geraspte schil van 1 citroen
- 50 ml ahornsiroop
- 50 gram blauwe bessen (vers of diepvries)

Voor de topping: extra geraspte kokos.

taartvorm (18-20 cm)

BEREIDEN

Laat de cashewnoten 20 minuten weken in gekookt water en giet af. Zet apart.

Doe de amandelen, geraspte kokos, dadels en zout in een krachtige keukenmachine en maal fijn. Voeg de kokosolie toe en mix opnieuw. Voeg tijdens het mixen beetje bij beetje 2-3 eetlepels koud water toe. Als het deeg samenplakt tussen je vingers is er voldoende water toegevoegd.

Bekleed een taart- of springvorm met bakpapier. Verdeel het deegmengsel over de bodem en druk overal goed aan. Zet de vorm in de diepvries om op te stijven.

Doe ondertussen de geweekte cashewnoten, kokosmelk, citroensap en ahornsiroop in een keukenmachine en mix 2-3 minuten tot je een gladde, romige massa krijgt. Voeg de citroenrasp toe en meng goed door. Verdeel de vulling over de taartvorm. Voeg de blauwe bessen toe en druk ze voorzichtig in de vulling.

Zet de taart circa 4-6 uur in de vriezer om op te stijven. Haal de taart minimaal 30 minuten voor het serveren uit de vriezer.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Amandelen
- ✓ Dadels
- ✓ Cashewnoten



Bananenbrood

Een bananenbroodje zonder geraffineerde suikers, eieren en zuivel. Serveer de plakken eventueel met pindakaas, home made jam (zie p.74) of ahornsiroop of voeg gehakte noten toe aan het beslag voor een extra bite.

VOOR 8-10 PLAKKEN



- 250 gram speltmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ theelepel baking soda
- 1 theelepel kaneelpoeder
- snufje zeezout
- 50 gram kokosbloesemsuiker
- 2 rijpe bananen (ongeveer 180 gram zonder schil)
- 240 ml plantaardige melk (amandel-, soja- of havermelk)
- 1 eetlepel appelciderazijn
- 60 ml druivenpitolie
- ¼ theelepel Bourbon vanillepoeder

cakeblik (16-20 cm)

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe het speltmeel, bakpoeder, baking soda, kaneel, zout en kokosbloesemsuiker in een ruime mengkom en roer door.

Doe de bananen in een kom en prak fijn met een vork. Voeg de plantaardige melk, appelciderazijn, druivenpitolie en vanille toe en meng goed door.

Voeg het bananenmengsel toe aan de kom met droge ingrediënten. Roer goed door.

Bekleed het cakeblik met bakpapier of vet in met een beetje olie of boter. Giet het beslag in het cakeblik en bak in 35-40 minuten goudbruin in de oven

Variatietip: voeg ook eens fijngehakte walnoten, pecannoten of stukjes chocolade toe aan het beslag.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Speltmeel
- ✓ Wijsteeuwbakpoeder





Mit het Smaakt assortiment:

- ✓ Hazelnootmeel
- ✓ Speltmeel
- ✓ WijsteeNBakpoeder

Hazelnootbrownies met bananenijs

Een droom van elke chocoladeliefhebber: stevige, smeugige chocoladebrownies, geserveerd met een bolletje romig bananenijs. Veel beter dan dit wordt het niet!

VOOR 9 STUKKEN



- 90 gram pure chocolade* (70% cacao), grof gehakt
- 20 gram kokosolie
- 100 gram hazelnootmeel
- 50 gram speltmeel
- ¼ theelepel bakpoeder
- snufje zout
- 50 gram cacaopoeder (ongezoet)
- 80 gram donkere rietsuiker
- 240 ml plantaardige melk
- 60 ml ahornsiroop
- ¼ theelepel Bourbon vanillepoeder

*Let goed op de ingrediënten voor een variant zonder melkbestanddelen.

Voor het bananenijs:

- 3 bananen, in plakjes gesneden en ingevroren
- ¼ theelepel Bourbon vanillepoeder
- 30-50 ml kokosmelk

vierkant bakblik (18-20 cm)

BEREIDEN

Smelt de chocolade en kokosolie in een kleine steelpan op laag vuur en zet apart.

Meng in een ruime kom het hazelnootmeel, speltmeel, bakpoeder, zout en cacaopoeder. Voeg hierna de rietsuiker, plantaardige melk, ahornsiroop en vanille toe. Meng het geheel goed door. Giet de gesmolten chocolade in de kom met het beslag en roer goed door.

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een vierkante ovenschaal of bakblik met bakpapier. Giet het beslag in de vorm en bak circa 25 minuten. Laat volledig afkoelen in de vorm voordat je gaat snijden.

Doe de bevroren bananenplakjes, het vanillepoeder en de kokosmelk in een keukenmachine of blender. Mix tot een romig geheel. Het bananenijs kan direct worden geserveerd of nog even in de vriezer worden bewaard tot gebruik.

Snijd de afgekoelde brownies in 9 vierkante stukken. Serveer met een bolletje bananenijs en eventueel grof gehakte hazelnoten.

Vegan panna cotta

Deze feestelijke puddinkjes zijn niet alleen een lust voor het oog, ze smaken ook nog eens heerlijk en zijn helemaal plantaardig.

VOOR 4 PORTIES



- 400 ml kokosmelk (blik)
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 1/3 theelepel Bourbon vanillepoeder
- 1 zakje agar agar (7 gram)

Voor de chia-frambozenjam:

- 200 gram bevroren frambozen
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel chiazaad

BEREIDEN

Verwarm de kokosmelk, ahornsiroop, vanille en agar agar in steelpan en klop met een garde goed door tot de agar agar is opgelost. Breng al roerend zachtjes aan de kook. Laat circa 1 minuut doorkoken zodat de agar agar geactiveerd wordt.

Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur. Verdeel het mengsel over 4 (glazen) kommen (of puddingvormpjes als je die hebt) en zet minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.

Verhit de bevroren frambozen in een steelpan op laag vuur. Voeg zodra de frambozen sap loslaten de ahornsiroop, het citroensap en chiazaad toe. Meng goed door en prak de frambozen fijn. Breng zachtjes aan de kook. Haal de pan van het vuur en laat de jam afkoelen.

Keer de panna cotta om op een bordje als je puddingvormpjes hebt gebruikt. Serveer ze anders in de kommen. Garneer elke panna cotta met een eetlepel van de chia-frambozenjam.

Uit het Smaakt assortiment:

✓ Agar agar

Tip: heb je nog jam over? Deze kun je nog ongeveer 1 week bewaren in de koelkast.



Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Amandelmeel
- ✓ Speltmeel
- ✓ Agar agar
- ✓ Gepotpte quinoa



Kersen-chocoladetaart

Een combinatie van kersen en chocolade: dat kan niet fout gaan! Vooral in een gezonde, plantaardige taart, vrij van geraffineerde suikers, met een knapperig gebakken bodem en een romige, puddingachtige vulling.

VOOR 8 STUKKEN



- 100 gram amandelmeel
 - 75 gram speltmeel
 - 10 gram cacaopoeder
 - snufje zout
 - 25 gram kokosolie
 - 2 eetlepels ahornsiroop
- Voor de vulling:
- 200 gram kersen, diepvries (haal ze 30 minuten van tevoren uit de vriezer)
 - 200 ml kokosmelk (blik)
 - 60 ml ahornsiroop
 - 2 eetlepels citroensap
 - ¼ theelepel Bourbon vanillepoeder
 - 2 theelepels maïzena
 - 1 zakje agar agar (7 gram)

Eventuele toppings:
cacaonibs en gepofte quinoa

taartvorm (20 cm)

BEREIDEN

Doe het amandelmeel, speltmeel, cacaopoeder en zout in een keukenmachine en meng. Voeg de kokosolie toe en mix opnieuw. Laat de keukenmachine draaien en voeg lepel voor lepel de ahornsiroop en 2 eetlepels water toe.

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een taartvorm met bakpapier of vet deze in en bestuif met bloem. Bekleed de bodem met het deeg. Druk overal goed aan. Prik met een vork een paar gaatjes in de deegbodem. Bak circa 10 minuten in de oven en laat volledig afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de vulling in een blender en meng op hoge snelheid tot een glad mengsel. Schenk het mengsel in een pan en breng onder af en toe roeren aan de kook. Laat 1 minuut sudderen (sla deze stap niet over, anders wordt de agar agar niet geactiveerd), haal dan van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Giet de afgekoelde vulling over de bodem en zet minimaal 2 uur in de koelkast om stevig te laten worden.

Versier met cacaonibs en gepofte quinoa, snijd in stukken en geniet!



OVER SMAAKT

Over Smaakt

Smaakt is één van de merken van de Smaakspecialist, een Certified B Corporation. De Smaakspecialist ontwikkelt, produceert en distribueert duurzame levensmiddelen en gelooft oprecht in de kracht van biologische voeding en zijn positieve invloed op de gezondheid van de mens en de wereld. Met aandacht en liefde voor mens, dier en natuur maken wij de mooiste biologische producten voor in het supermarktschap.

Wij geloven dat kennis- en inspiratiedeling over voeding een belangrijke bijdrage kan leveren aan het maken van een bewuste keuze over wat je als mens eet. Een keuze met impact voor jezelf, voor jouw omgeving en onze toekomst.

Een keuze die voor iedereen anders kan zijn. Die gemaakt kan worden op basis van verschillende motieven zoals impact op de natuur, dierenwelzijn,

arbeidsomstandigheden of gezondheid. Een keuze die nooit verkeerd is, als je deze bewust maakt en in alle opzichten kan bijdragen aan de leefbaarheid op aarde, op dit moment en voor onze kinderen.

Smaakt staat voor een revolutie in bewustwording. Wij geloven dat het belangrijk is dat iedereen deze keuze kan maken. Want elke hap telt!

We hopen dat dit boek je inspireert om vaker biologisch en/of plantaardig te eten. Volg Smaakt ook via Facebook (@smaaktNL), Instagram (@smaakt), Pinterest (@elkehaptelt) en YouTube (@smaakt) voor meer inspiratie of ga naar www.smaakt.bio/eat-clean voor meer informatie over biologische voeding en het assortiment van Smaakt.

Eat clean: #EveryBiteMatters!



RECEPTENINDEX

Receptenindex

ONTBIJT

- Boekweitpannenkoeken 16
- Fruitige smoothie bowl met gepofte granen 12
- Koolhydraatarme wafels met amandelmeel 19
- Overnight oats met pindakaas 11
- Shakshuka met witte bonen 20
- Verwarmende havermoutpap met lijnzaad 15

LUNCH

- Buddha bowl met quinoa en spicy tempeh 33
- Parelcouscoussalade 31
- Romige rode linzensoep 24
- Speltnoedels met pesto van avocado 28
- Spring rolls met soba noedels 34
- Tortilla wraps met falafel en hummus 27

TUSSENDOR

- Bananenbootjes en appeldonuts 39
- Gepofte rijst snackrepen 44
- Havermoutkoekjes met rozijnen 49

Hummus tricolore 46

Muesli bites 43

Rijstwafels met avocado en geroosterde
kikkererwten 40

DINER

- Bloemkoolpizza 57
- Easy peasy kikkererwtencurry 62
- Gegrilde aubergine met quinoa en linzen 58
- Vegetarische bonenburgers 61
- Wokgroenten met soba noedels 55
- Zoete aardappels met zwarte bonen chili 52

DESSERT

- Bananenbrood 70
- Chiapudding met mangopuree 67
- Hazelnootbrownies 73
- Kersen-chocoladetaart 77
- No bake cheesecake met blauwe bessen 68
- Vegan panna cotta 74

REGISTER

Register

AGAR AGAR

Kersen-chocoladetaart 77

Vegan panna cotta 74

AMANDELEN

Kersen-chocoladetaart 77

Koolhydraatarme wafels met amandelmeel 19

No bake cheesecake met blauwe bessen 68

AMANDELMEEL

Bloemkoolpizza 57

Koolhydraatarme wafels met amandelmeel 19

CASHEWNOTEN

No bake cheesecake met blauwe bessen 68

Speltnoedels met pesto van avocado 28

Wokgroenten met soba noedels 55

CRANBERRIES

Bananenbootjes en appeldonuts 39

DADELS

Fruitige smoothie bowl met gepofte granen 12

Muesli bites 43

No bake cheesecake met blauwe bessen 68

GEPOFTE GRANEN

Chiapudding met mangopuree 67

Fruitige smoothie bowl met gepofte granen 12

Gepofte rijst snackrepen 44

Kersen-chocoladetaart 77

Koolhydraatarme wafels met amandelmeel 19

Overnight oats met pindakaas 11

Verwarmende havermoutpap met lijnzaad 15

HAVERMOUT

Havermoutkoekjes met rozijnen 49

Overnight oats met pindakaas 11

Tortilla wraps met falafel en hummus 27

Vegetarische bonenburgers 61

Verwarmende havermoutpap met lijnzaad 15

HAZELNootMEEL

Hazelnootbrownies 73

LIJNZAAD

Bloemkoolpizza 57

Verwarmende havermoutpap met lijnzaad 15

NOEDEL

Speltnoedels met pesto van avocado 28
Spring rolls met soba noedels 34
Wokgroenten met soba noedels 55

PEULVRUCHTEN

Easy peasy kikkererwtencurry 62
Gegrilde aubergine met quinoa en linzen 58
Hummus tricolore 46
Parelcouscoussalade 31
Rijstwafels met geroosterde kikkererwten 40
Romige rode linzensoep 24
Shakshuka met witte bonen 20
Tortilla wraps met falafel en hummus 27
Vegetarische bonenburgers 61
Zoete aardappels met zwarte bonen chili 52

PINDAKAAS

Bananenbootjes en appeldonuts 39
Buddha bowl met quinoa en spicy tempeh 33
Havermoutkoekjes met rozijnen 49
Muesli bites 43
Overnight oats met pindakaas 11
Spring rolls met soba noedels 34
Verwarmende havermoutpap met lijnzaad 15

POMPOENPITTEN

Bananenbootjes en appeldonuts 39
Gepofte rijst snackrepen 44
Muesli bites 43

QUINOA

Buddha bowl met quinoa en spicy tempeh 33
Gegrilde aubergine met quinoa en linzen 58

ROZIJNEN

Bananenbootjes en appeldonuts 39
Havermoutkoekjes met rozijnen 49

SESAMZAAD

Buddha bowl met quinoa en spicy tempeh 33
Easy peasy kikkererwtencurry 62
Hummus tricolore 46
Muesli bites 43
Spring rolls met soba noedels 34
Wokgroenten met soba noedels 55

SPELTMEEL

Bananenbrood 70
Hazelnootbrownies 73
Kersen-chocoladetaart 77

TEMPEH

Buddha bowl met quinoa en spicy tempeh 33

TOMATENSTUKJES OF GEPELDE TOMATEN

Easy peasy kikkererwtencurry 62
Shakshuka met witte bonen 20
Zoete aardappels met zwarte bonen chili 52

COLOFON

Dit boek is een uitgave van de Smaakspecialist

Concept, ontwerp en opmaak: Kim Waninge

Tekst: Kim Waninge

Receptuur, receptfotografie en foodstyling: Magda Tymczyk

Overige fotografie: iStock en Unsplash (blz. 2, 4, 78, 82, schutbladen, achterflap)

Vertaling: Saskia van Rijn en Kim Waninge

Eindredactie: Hélène Lokhoff, Eef de Regt en Kim Waninge

www.smaakt.bio/eat-clean

Volg Smaakt ook via Facebook (@smaaktNL), Instagram (@smaakt),
Pinterest (@elkehaptelt) en YouTube (@smaakt)



Het is niet toegestaan om zomaar iets uit dit boek te kopiëren en/of verspreiden zonder toestemming van de auteur. Wil je materiaal uit dit boek gebruiken?
Neem dan contact op met de Smaakspecialist. In overleg is vrijwel alles mogelijk!

www.smaakt.bio





Ben jij klaar voor een schone, frisse start? Het is tijd voor de *30 dagen Eat Clean Challenge*! Hierbij draait het niet zozeer om goede voornemens of (feest)kilo's kwijtraken, maar om bewust eten en 'schone' voeding. Oftewel: biologische voeding, vrij van kunstmest, diergeneesmiddelen, hormonen, chemische kleur-, geur- en smaakstoffen, GMO's (genetisch gemodificeerde organismen) en chemische bestrijdingsmiddelen zoals landbouwgif. Chemische toevoegingen die je niet in je lijf wilt hebben en dus ook zeker niet in je voeding. ***Eat clean. Every bite matters!***

www.smaakt.bio
[@smaakt](https://www.instagram.com/smaakt)

