



# Inhoud

9	Mijn verhaal
12	Wat je nodig hebt
13	Vervangers en alternatieven
16	Allergieën en intoleranties
18	Voedzame ontbijtjes
36	Snack time: altijd!
66	Koffiebar-lekkers
94	Het leven vieren
114	De basics
129	Heel erg bedankt!
130	Over de auteur
134	Register





Toen ik een tijdje in Engeland studeerde, woonde ik samen met een Franstalige studente uit België. We kookten om de beurt een gerecht uit ons eigen land, en zij leerde me hoe je French toast, wentelteefjes dus, op de traditionele manier klaarmaakt. Ik heb er in dit recept mijn eigen draai aan gegeven door zuurdesembrood te gebruiken en er gekaramelliseerde perziken en cashewroom bij te serveren – voor een ietwat decadentere uitstraling.

## Perzik-room-zuurdesemwentelteefjes

### VOOR 2 PORTIES

235 ml plantaardige drink, zoals amandel-, soja- of kokosdrink  
2 el chiazaad  
1 tl kaneel  
1 tl vanille-extract  
snuf zwart zout (optioneel)  
4 sneeën zuurdesembrood  
olijfolie of vegan boter, voor het bakken  
2-4 perziken, in partjes  
ahornsiroop  
1 portie Cashewroom (blz. 127)

- 1 Doe de plantaardige drink, het chiazaad, de kaneel, vanille en het zout (als je dat gebruikt) in een blender. Meng alles tot een gladde massa en giet het mengsel in een ondiepe kom.
- 2 Dompel elke snee brood in het mengsel en laat het brood het beslag goed opnemen. Zorg dat al het brood doordrenkt is met het beslag.
- 3 Verhit wat olijfolie of boter in een grote pan op middelhoog vuur en bak de sneetjes brood 3-5 minuten aan beide kanten, of tot ze goudbruin zijn. Zet ze dan even opzij, maar houd ze wel warm.
- 4 Verhit opnieuw wat olijfolie of boter in de pan op middelhoog vuur en voeg de perziken toe. Druppel er wat ahornsiroop over zodra één kant begint te verkleuren en laat ze karamelliseren. Keer de perziken dan om en doe hetzelfde aan de andere kant.
- 5 Serveer de gekaramelliseerde perziken met de warme wentelteefjes en cashewroom. Sprenkel er eventueel nog wat extra ahornsiroop over.

### TIP

Zwart zout (kala namak) bevat veel natriumchloride en ruikt en smaakt dus naar eieren. Het wordt vaak gebruikt in de Zuid-Aziatische keuken en je kunt het kopen in Zuid-Aziatische of Indiase supermarkten.



Deze kleurrijke traktaties zijn perfect als zomers ontbijt of als snack op een warme dag. Bewaar ze in de vriezer en pak er eentje als je even moet afkoelen. De zoete knapperigheid van de granola vult de fris-fruitige smaak van de yoghurt mooi aan. Leuk weetje: als je het fruit met de yoghurt mengt, voorkomen de natuurlijke fruitsuikers en vezels dat de yoghurt in een blok ijs verandert, waardoor de ijslolly's makkelijker te eten zijn. Voel je vrij om te experimenteren met verschillende soorten fruit.

## Kleurige yoghurt-granola-ijslolly's

### VOOR 6 IJSLOLLY'S

80 g Homemade wat-je-maar-wilt-granola met dadels (blz. 25)  
80 g rijst- of ahornsiroop  
170 g plantaardige yoghurt, zoals kokos-, soja- of amandelyoghurt  
35 g verse blauwe bessen  
30 g frambozen  
45 g mango, in stukjes

- 1 Meng de granola en de helft van de zoetstof in een kleine kom. Verdeel het mengsel over ijslollyvormpjes en druk de inhoud stevig aan.
- 2 Meng de rest van de zoetstof met de yoghurt en verdeel het mengsel over drie kleine kommen. Voeg aan één kom de bessen toe, de frambozen aan de tweede en de mango aan de derde. Gebruik een staafmixer om het fruit met de yoghurt te mengen. Schep de yoghurt in de ijslollyvormpjes – elke kom bevat als het goed is genoeg yoghurt voor twee ijslolly's – en zet er stokjes in.
- 3 Leg de ijslolly's in de vriezer en laat ze minimaal 4 uur opstijven, of tot ze stevig zijn. Eet smakelijk!



# Snack time:

## ALTIJD!

In dit hoofdstuk vind je recepten die je snel kunt maken en bewaren voor als je een snack nodig hebt. De ingrediënten zijn goed houdbaar op kamertemperatuur of zó bereid dat je ze zo'n drie dagen op kamertemperatuur kunt bewaren. Veel van de lekkernijen zijn ideaal om mee te nemen naar je werk, of om in de lunchtrommel van je kind te stoppen. Ik zorg er zelf voor dat ik altijd voldoende snacks bij de hand heb. Het leven is immers niet bedoeld om je hangry te voelen!

- 39 Bliss balls: drie manieren
- 40 Lamington-bliss-balls
- 43 Chococups: drie manieren
- 44 Berenkoekjes met kaneel
- 47 Koekjes met framboos & witte chocolade
- 48 Chocoladebrownie-pindakaaskoekjes
- 51 Gezonde, krokante rockyroadrepen
- 52 Cookiedoughrepen
- 55 Chocolade-fudgsicles
- 56 Appel-chaimuffins met ahornglazuur
- 59 Blauwebes-citroenmuffins met een kokos-kruimellaagje
- 60 Gebakken kaneeldonuts met aardbeienglazuur
- 63 Supermakkelijk banaan-passievruchtbrood
- 64 Gedroogde peerschijfjes in regenboogkleuren





Ik heb de smaken en texturen van de originele rockyroadrepen – het zoete en zachte van de marshmallows in combinatie met de knapperige hartigheid van de noten – als uitgangspunt genomen voor deze smakelijke tussendoortjes. Al zijn ze door de bruine gepofte rijst ook wel ‘gezond’ genoeg om ‘s morgens te eten – toch? Fijne bonus: je hebt maar één kom en een bakje nodig om dit makkelijke recept te maken!

## Gezonde, krokante rockyroadrepen

### VOOR CIRCA 10 GROTE REPEN

450 g vegan chocolade,  
grof gehakt

2 el cacaoboter of plantaardige  
olie

35 g bruine gepofte rijst

60 g rauwe of geroosterde  
pistachenoten

75 g rauwe of geroosterde  
amandelen

30 g gedroogde cranberry's

40 g gojibessen

30 g kokosvlokken

rozenblaadjes, ter decoratie

- 1 Bekleed een grote broodvorm nauwkeurig met bakpapier en zorg dat het papier aan de bovenkant uitsteekt. Ik gebruik zelf een bakvorm van 28 x 13 centimeter, maar elke grote bakvorm of ovenschaal is goed.
- 2 Verwarm de chocolade en cacaoboter of olie in een steelpan of au bain-marie op laag vuur. Roer het mengsel 5 minuten zachtjes door, of tot de chocolade en boter volledig gesmolten zijn. Je kunt de ingrediënten ook in de magnetron laten smelten (steeds 15-30 seconden met een pauze ertussen) en ze daarna goed doorroeren tot een mooi glad geheel.
- 3 Doe de gepofte rijst, noten, het fruit en kokos in een grote kom en meng alles grofweg.
- 4 Schenk de gesmolten chocolade bij het notenmengsel en meng alles met je handen of een spatel tot de droge ingrediënten gelijkmatig door de chocolade verdeeld zijn. Verdeel het mengsel over de bakvorm en druk het stevig aan met de achterkant van een lepel. Bestrooi met de rozenblaadjes en zet het geheel 3 uur in de koelkast, of tot het stevig aanvoelt.
- 5 Haal de bakvorm uit de koelkast en trek voorzichtig aan de punten van het bakpapier om het rockyroadblok eruit te halen. Gebruik een scherp kartelmes of koksmees om het in repen te snijden. Geniet er meteen van, of bewaar ze in een luchtdicht afgesloten bakje maximaal 1 week op kamertemperatuur, 1 maand in de koelkast of 2 maanden in de vriezer.

### TIP

Voor deze repen kun je heerlijk aan het experimenteren slaan met andere noten, zaden en gedroogd fruit. Wil je een nootvrije snack? Dan kun je de noten vervangen door geroosterde zonnebloem- of pompoenpitten.





Dit is een recept met een tropisch tintje – voor als je trek hebt in iets wat voedzaam en toch verfrissend is. De stroperige textuur van de passievruchtpuree werkt in dit brood als bindmiddel, waardoor je geen eieren nodig hebt, en de bananen geven het extra smeuïg- en zoetheid. Om de zure smaak van de passievrucht te compenseren, zit er ook wat kokosbloesemsuiker in. De grote hoeveelheid fruit zorgt ten slotte voor een lekker klef en vochtig brood.

# Supermakkelijk banaan-passievruchtbrood

## VOOR 1 BROOD OF 8 PORTIES

### droge ingrediënten

240 g wit rijstmeel, of 190 g  
patentbloem  
170 g amandelmeel  
100 g kokosbloesemsuiker  
1 el bakpoeder

### natte ingrediënten

2 rijpe bananen (ca. 240 g),  
geschild  
3 passievruchten, alleen de  
pulp (ca. 110 g)  
285 ml plantaardige drink,  
zoals amandel-, soja- of  
kokosdrink  
3 el zonnebloem- of olijfolie

### decoraties

170 g plantaardige yoghurt,  
zoals amandel-, soja- of  
kokosyoghurt  
extra passievruchtpulp,  
naar smaak  
blauwe bessen, naar smaak

- 1 Verwarm de oven voor tot 160 °C en bekleed een broodvorm van 23 x 10 centimeter met bakpapier.
- 2 Doe de droge ingrediënten in een grote kom of foodprocessor. Meng alles goed en zorg dat er geen klontjes meer in zitten.
- 3 Pureer de bananen in een aparte kom en meng ze met de passievrucht. Zorg dat er geen lange strengen meer in zitten. Voeg het fruit met de rest van de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng alles tot een samenhangend beslag.
- 4 Verdeel het beslag over de broodvorm. Bak het brood 1 uur in de oven, of tot een satéprikker die je in het midden van het brood prikt er schoon uit komt, zonder rauw beslag (het brood is vanbinnen natuurlijk nog wel wat vochtig door het fruit). Laat het brood in de vorm afkoelen.
- 5 Bestrijk het brood met de yoghurt en passievruchtpulp zodra het volledig is afgekoeld. Decoreer met de blauwe bessen. Je kunt het brood zonder yoghurtglazuur in een luchtdicht afgesloten bak maximaal een paar dagen op kamertemperatuur, 5 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer bewaren.

## TIP

Als je geen amandelen eet, kun je het amandelmeel vervangen door 125 gram patentbloem. Het brood wordt dan wel iets steviger.



Deze notellacheesecake is een van mijn favoriete ongebakken taarten. De smaak doet me altijd denken aan de populaire chocoladepasta – vandaar de naam. De krokante noten in de bodem vullen de zachte cheesecakevulling perfect aan. En de vanillecheesecake laag vormt een mooie tegenhanger voor de rijke notellacheesecake laag, vol noten en chocolade.

# No bake notellacheesecake

## VOOR 12 TAARTPUNTEN

### bodem

135 g geroosterde hazelnoten  
150 g amandelen, 100 g pecannoten  
of 100 g walnoten  
120 g ontpitte dadels, minimaal 4 uur  
in water geweekt  
20 g (rauwe-)cacaopoeder  
snuf zout

### vanillecheesecake laag

230 g cashewnoten, minimaal 4 uur  
in water geweekt  
175 ml kokosroom  
80 ml gesmolten kokosolie  
3 el gesmolten cacao boter  
2 el rijst- of ahornsiroop, of een  
andere plantaardige vloeibare  
zoetstof  
1 tl vanille-extract of -poeder  
snuf zout

### notellacheesecake laag

100 g cashewnoten, minimaal 4 uur  
in water geweekt  
100 g geroosterde hazelnoten  
175 ml kokosroom  
110 g rijst- of ahornsiroop, of een  
andere plantaardige vloeibare  
zoetstof  
60 ml gesmolten cacao boter

### decoratie (optioneel)

1 portie Frambozen-chiajam  
(blz. 117)

- 1 Bekleed een springvorm met losse bodem (met een doorsnee van 20 cm) met bakpapier.
- 2 Voor de bodem: hak de noten in een foodprocessor tot grove kruimels. Giet de dadels af en voeg ze met het cacao poeder en het zout toe aan de foodprocessor. Mix alles tot een samenhangend deeg. Verdeel het mengsel over het bakblik en druk het stevig aan; zorg voor een mooie gladde bodem.
- 3 Voor de vanillecheesecake laag: giet de cashewnoten af en mix ze met de rest van de ingrediënten 3-5 minuten in een powerblender op middelhoge tot hoge snelheid, of tot het mengsel heel glad is. Schenk het mengsel over de bodem en maak het oppervlak mooi glad met de achterkant van een lepel. Zet minimaal 2 uur in de vriezer.
- 4 Voor de notellacheesecake laag: herhaal stap 3 met de ingrediënten voor de notellacheesecake laag. Je kunt deze laag in de springvorm schenken zodra de vanillelaag droog aanvoelt; houd eventueel een deel van de notellacheesecakevulling apart voor het versieren van de taart. Zet de taart dan nog minimaal 4 uur in de vriezer of koelkast om op te stijven.
- 5 Haal de taart uit de taartvorm, versier hem naar wens en snijd hem met een scherp mes in stukken. Serveer de taart meteen, of bewaar hem voor later. Je kunt de cheesecake in een luchtdicht afgesloten bak maximaal 5 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer bewaren.

### TIP

Bij een kamertemperatuur van ongeveer 18 °C blijft de cheesecake maximaal 1 uur goed. Als je hem langer op kamertemperatuur wilt bewaren, raad ik je aan om de taart vooraf in te vriezen of om hem met ijsblokjes in een draagbare koeler te bewaren.







Het prachtig roze glazuur met de granaatappelpitjes en pistachenoten maken van deze taart een echte showstopper! De plantaardige yoghurt geeft 'm de nodige zacht- en vochtigheid en de zure en zoete smaken houden elkaar mooi in evenwicht. De yoghurt maakt de cake iets compacter dan klassieke cake, maar door een tulbandvorm te gebruiken, wordt de cake wel mooi gelijkmatig gaar. Je kunt natuurlijk ook een gewone ronde taartvorm gebruiken; kies dan voor een doorsnee van 25 centimeter, zodat ook het midden van de cake goed gaar wordt.

## Granaatappel-yoghurtcake

### VOOR 8 TOT 10 TAARTPUNTEN cake

80 ml milde plantaardige olie + extra voor het invetten  
240 g zelfrijzend bakmeel  
200 g kristalsuiker, of 145 g kokosbloesemsuiker  
1 tl bakpoeder  
60 g rauwe pistachenoten, tot fijne kruimels gemalen (optioneel)  
2 tl kaneel  
½ tl gemalen kardemom  
255 ml plantaardige yoghurt, zoals kokos-, soja- of amandelyoghurt  
175 ml plantaardige drink, zoals amandel-, soja- of kokosdrink  
scheutje rozenwater (optioneel)  
geraspte schil van 1 biologische sinaasappel of citroen (optioneel)

### glazuur (optioneel)

120 g poedersuiker  
scheutje plantaardige drink, zoals amandel-, soja- of kokosdrink  
snuf bietenpoeder

### decoratie (optioneel)

85 g granaatappelpitjes  
30 g rauwe pistachenoten, grof gehakt

- 1 Verwarm de oven voor tot 170 °C en vet een tulbandvorm (met een doorsnee van 22 cm) in met olie.
- 2 Voor de cake: doe het meel, de suiker, het bakpoeder, de pistachenoten (als je die gebruikt) en specerijen in een grote kom. Meng alles goed en zorg dat er geen klontjes meer in het mengsel zitten. Voeg dan de rest van de ingrediënten toe en meng alles tot een mooi egaal beslag. Verdeel het over de bakvorm en bak de cake 55 minuten in de oven, of tot een satéprikker die je in het midden van de cake prikt er schoon uit komt. Laat de cake in de bakvorm afkoelen en keer hem dan op een serveerschaal.
- 3 Voor het glazuur: meng alle ingrediënten in een middelgrote kom tot een mooi glad glazuur. Besprenkel de cake ermee en strooi er eventueel nog wat granaatappelpitjes en pistachenootjes overheen.
- 4 Serveer en *enjoy!* Je kunt de cake in een luchtdicht afgesloten bak 3-5 dagen in de koelkast of maximaal 1 maand in de vriezer bewaren.





Ik ben misschien enigszins bevooroordeeld, maar dit is de beste vegan chocoladetaart die ik ooit heb gegeten. Hij is smeuïg, rijk van smaak en hij smelt gewoonweg in je mond! Je hebt er bovendien maar een paar eenvoudige ingrediënten voor nodig, die je waarschijnlijk al in je voorraadbak hebt staan. Ik heb twee porties dikke chocoladeganache (blz. 121) gebruikt om de taart te versieren. Voor een eenlaagse taart gebruik je een taartvorm met een doorsnee van 25 centimeter en bak je de taart 40 minuten of langer.

## Chocoladetaart op maat

### VOOR 8 TOT 10 TAARTPUNTEN

#### droge ingrediënten

240 g zelfrijzend bakmeel  
270 g kristalsuiker  
40 g cacao-poeder  
1½ tl bakpoeder

#### natte ingrediënten

475 ml plantaardige drink,  
zoals amandel-, soja- of  
kokosdrink  
160 ml milde plantaardige olie,  
zoals zonnebloemolie + extra  
voor het invetten (optioneel)  
55 g vegan chocolade,  
gesmolten

#### frosting

kies zelf een frosting uit  
(blz. 121, 124-126)

- 1 Verwarm de oven voor tot 160 °C en bekleed twee ronde bakvormen (met een doorsnee van 20 cm) met bakpapier of vet ze in met olie.
- 2 Voor de cakes: doe alle droge ingrediënten in een grote kom, foodprocessor of keukenmixer. Meng alles goed en zorg dat er geen klontjes meer in zitten. Voeg dan de natte ingrediënten toe en meng alles tot een mooi samenhangend deeg.
- 3 Verdeel het deeg over de twee bakvormen. Bak ze 35-40 minuten in de oven, of tot een satéprikker die je in het midden van de cakes prikt er schoon uit komt. Laat de cakes 30 minuten tot 1 uur in de bakvormen afkoelen. Haal ze er dan voorzichtig uit en zet ze even op een rooster. Doe ze daarna in een luchtdicht afgesloten bak en bewaar ze in de koelkast of vriezer tot je de taart in elkaar gaat zetten (dat voorkomt verkrumelen en breken).
- 4 Maak de frosting volgens de aanwijzingen op de betreffende bladzijde.
- 5 Samenstellen: snijd de cakes met een kartelmes zo goed mogelijk bij en zorg dat ze zo vlak mogelijk zijn (geniet van de restjes!). Leg een van de cakes op een serveerschotel en bestrijk de bovenkant royaal met de frosting. Leg de tweede cake erbovenop; zorg dat ze mooi recht staan. Bestrijk de zijkant en bovenkant van de taart met frosting en versier hem naar wens.
- 6 Serveer de taart meteen of bewaar hem voor later. Je kunt de taart in een luchtdicht afgesloten bak maximaal 5 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer bewaren.

### TIPS

Als je geen geraffineerde kristalsuiker wilt gebruiken, kies dan voor kokosbloesemsuiker.

Voor een minder zoete cake gebruik je 200 gram suiker. Dat is de minimale hoeveelheid die je nodig hebt voor een enigszins luchtige textuur. Hoe minder suiker, hoe compacter de cake.

Voor een glutenvrije cake: gebruik het recept voor de Chocoladecupcakes (blz. 74) en verdeel de hoeveelheid over een of twee bakvormen.





De eerste versie van deze taart is geschikt voor mensen die houden van traditionele desserts, omdat hij gebakken is en een klassieke kruimelige bodem heeft. De tweede versie past helemaal bij mensen die gezond willen eten, omdat die vol voedzame noten zit. Je kunt de taartbodems en -vullingen natuurlijk ook mixen en matchen!

## Zomerse fruittaart: twee manieren

### VOOR 8 TOT 10 TAARTPUNTEN

#### manier 1: taartbodem

190 g patentbloem  
80 ml milde plantaardige olie,  
zoals zonnebloemolie  
3 el kokosbloesemsuiker  
2-4 el water

#### manier 1: vulling

140 g cashewnoten, minimaal 4 uur in water  
geweekt en afgegoten  
190 g silken tofu (stevig)  
60 ml plantaardige drink, zoals amandel-, soja- of  
kokosdrink  
80-100 g rijst- of ahornsiroop, of een andere  
plantaardige vloeibare zoetstof  
85 g ongezoete plantaardige yoghurt (optioneel)  
1 el vanille-extract  
sap en geraspte schil van ½ biologische citroen  
snuf zout

#### manier 2: taartbodem

220 g amandelen, of andere noten of zaden naar  
keuze  
55 g ontpitte dadels, minimaal 4 uur in water  
geweekt  
snuf zout

#### manier 2: vulling

140 g cashewnoten, minimaal 4 uur in water  
geweekt en afgegoten  
235 ml kokosroom  
80-100 g rijst- of ahornsiroop, of een andere  
plantaardige vloeibare zoetstof  
3 el cacaoboter of kokosolie, gesmolten

#### decoraties

mango's, nectarines, passievruchten en ander  
zomers seizoensfruit, in stukjes

### MANIER 1

- 1 Verwarm de oven voor tot 160 °C en bekleed een springvorm met losse bodem (met een doorsnee van 20 cm) met bakpapier.
- 2 Voor de bodem: meng alle ingrediënten in een middelgrote kom en voeg, als het te kruimelig is, water toe tot je een mooi soepel deeg hebt. Verdeel het deeg over de bakvorm en druk het stevig aan; maak het oppervlak mooi glad met de achterkant van een lepel. Zet opzij.
- 3 Voor de vulling: mix alle ingrediënten 3-5 minuten in een powerblender op middelhoge tot hoge snelheid, of tot het mengsel heel glad is. Schenk het over de taartbodem. Bak het geheel 30-40 minuten in de oven, of tot het midden van de taart niet meer wiebelt. Laat de taart dan in de oven afkoelen, met de deur op een kier. Zet hem daarna in de koelkast om verder op te stijven.
- 4 Decoreer de taart met het fruit. Serveer hem meteen of bewaar hem in een luchtdicht afgesloten bak maximaal 5 dagen in de koelkast.

### MANIER 2

- 1 Bekleed een springvorm met losse bodem (met een doorsnee van 20 cm) met bakpapier.
- 2 Voor de bodem: hak de amandelen in een foodprocessor tot grove kruimels. Giet de dadels af en voeg ze met het zout toe aan de foodprocessor. Mix alles tot een soepel, samenhangend deeg; je moet er met twee vingers in kunnen knijpen zonder dat het breekt. Verdeel het mengsel over de bakvorm en druk het stevig aan.
- 3 Voor de vulling: mix alle ingrediënten 3-5 minuten in een powerblender op middelhoge tot hoge snelheid, of tot het mengsel heel glad is. Schenk het over de taartbodem. Zet het geheel dan minimaal 4 uur in de koelkast om op te stijven, of tot het midden van de taart niet meer wiebelt.
- 4 Decoreer de taart met het fruit. Serveer hem meteen of bewaar hem in een luchtdicht afgesloten bak maximaal 5 dagen in de koelkast of – zonder het fruit – 1 maand in de vriezer.