



INHOUD



6	VOORWOORD
8	HOE WERKT DIT BOEK
12	MYLK
<hr/>	
34	BOTER
<hr/>	
46	DRANKEN
<hr/>	
60	YOGHURT & ROOM
<hr/>	
78	TOETJES
<hr/>	
104	KAAZ
<hr/>	
124	EI & SAUS
<hr/>	
140	BEDANKT!
142	REGISTER

VOORWOORD

Toen ik mij onlangs realiseerde dat het yoghurtijs dat ik proefde, was gemaakt van homemade yoghurt, die weer was gemaakt van zelfgemaakte sojamelk waar alleen biologische en Europese sojabonen voor gebruikt waren, werd ik nog enthousiaster over het maken van dit boek vol met vegan zuivelbasics en -toepassingen.

Hoewel het nooit mijn intentie was om een 'from scratch'-kookboek te maken met vegan zuivelproducten, is dit iets wat als vanzelf gebeurde. Het zit in mijn natuur om eten vanaf de basis te maken. Ik vind het een prettig idee om puur te eten, en daar passen homemade producten natuurlijk goed bij. Bovendien zijn vegan zuivelproducten heel eenvoudig zelf te maken.

Enkele jaren geleden begon ik met het maken van notenmelk en het ontwikkelen van recepten met de pulp die daarbij overblijft. Sindsdien ontwikkel ik steeds meer veganistische recepten met zelfgemaakte zuivel als basis. Denk aan vegan kaas, een product dat momenteel enorm wordt ontwikkeld en snel aan populariteit wint. De meningen over vegan kaas zijn uiteenlopend en uitgesproken. Ik denk dat je er redelijk open-kaas-minded voor moet zijn en je vegan kaas niet direct met traditionele kaas moet vergelijken. Zie deze kaaz

– zo noem ik het maar even – liever als een nieuwe soort met eindeloos veel variatiemogelijkheden.

De vegan zuivelproducten die meer lijken op wat we gewend zijn, zijn minder betwist. Mijn favorieten op een rijtje: crème brûlée, chocolademousse, bechamelsaus, ijs (alle soorten), yoghurt, boterkoek, citroenkward, vanillevla, chocoladevla, tzatziki, mayonaise, meringue en meer.

Ik heb enorm veel plezier beleefd aan het maken van dit boek. Van de receptontwikkeling en het eindeloze testen in ons kleine keukentje tot aan de fotografie en styling met de prachtige props van Inge Pouw (The Secret Props Room).

Ik hoop dat jij ook blij zult worden van dit boek, of je nu volledig veganistisch leeft of vaker plantaardig wilt eten. Wie weet eet jij straks ook wel een ijsje van je homemade yoghurt, die weer van mylk uit eigen keuken is gemaakt. Hoe dan ook: geniet ervan!

Marleen Visser

Voor vragen kun je mij vinden via mijn website marleendisser.nl of op Instagram [@marleendisser](https://www.instagram.com/marleendisser). Deel je creaties ook vooral op Instagram met [#50xveganzuivel](https://www.instagram.com/explore/tags/50xveganzuivel).





MYLK



17 **SOJAMYLK**

18 **PINDAMYLK**

21 **ZWARTE-SESAMMYLK**

22 **NOTENMYLK:
AMANDEL, CASHEWNOOT OF HAZELNOOT**

25 **KOKOSMYLK**

26 **RIJSTMYLK**

29 **HAVERMYLK**

30 **KOKOS-DULCE-DE-LECHE**

33 **WENTELTEEFJES**

NOTENMYLK: AMANDEL, HAZELNOOT OF CASHEWNOOT



Voor: 700 ml (amandel- en hazelnotenmylk) /

1 liter (cashewnotenmylk), 3-4 dagen houdbaar

Bereidingstijd: weken van de noten: 8 uur / bereiding mylk: 10 minuten

Nodig: 200 g noten (8 uur geweekt in 500 ml water met een snufje gemalen zeezout, afgespoeld) — 800 ml water voor de mylk — snufje gemalen zeezout — optioneel: ahornsiroop, vanille-extract, kaneel, dadels

Verder nodig: keukenmachine of blender — zeef — grote kom — kaasdoek of notenzak (voor de amandel- en hazelnotenmylk)



Amandel- en hazelnotenmylk

1. Meng de noten met 800 milliliter water en het zout in een keukenmachine of blender en mix tot een fijne massa.
2. Leg een kaasdoek in een zeef boven een kom en zeef het mengsel vervolgens door de kaasdoek. Knijp de kaasdoek goed uit.
3. Breng de mylk eventueel op smaak met ahornsiroop, vanille-extract, kaneel en/of dadels.
4. Giet de mylk in een gesteriliseerde fles en bewaar maximaal 3 dagen in de koelkast.

Cashewnotenmylk

1. Meng de noten met 800 milliliter water en het zout in een keukenmachine of blender en mix tot een fijne massa.
2. Breng de mylk eventueel op smaak met ahornsiroop, vanille-extract, kaneel en/of dadels.
3. Giet de mylk in een gesteriliseerde fles en bewaar in de koelkast.

Left-over-pulpsuggestie: De pulp is heel geschikt als vervanger van bloem, bijvoorbeeld bij de bodem van de cheesecake (zie blz. 77). Voeg dan geen eetlepel water toe aan het deeg.





VAN-ALLE-MARKTEN-THUISBOTER



Voor: ± 250 gram, 1-2 weken houdbaar

Bereidingstijd: 10 minuten

Nodig: 150 g kokosolie, gesmolten en op kamertemperatuur — 35 ml amandelmelk (zie blz. 22) of andere plantaardige melk, op kamertemperatuur — 75 g neutrale olie, zoals biologische koudgeperste koolzaadolie — 1 tl edelgistvlokken — ½ tl appelciderazijn — snufje gemalen kurkuma — ¼ tl gemalen zeezout, of meer naar smaak

Verder nodig: keukenmachine of blender — bakpapier — koelkastdoos met een inhoud van 500 ml (ca. 11 x 15 cm)



1. Meng alle ingrediënten in een keukenmachine of blender en mix tot een gladde massa. Schraap de wand van de machine tussendoor schoon en breng eventueel op smaak met extra zout.
2. Schep het mengsel in een met bakpapier beklede koelkastdoos en zet minstens 3 uur in de koelkast of 1 uur in de vriezer om op te stijven.

Je kunt dit recept ook maken met avocado-olie. De boter zal dan iets groener van kleur zijn.

Wist je dat je deze boter heel goed kunt gebruiken voor koekjes, cakes en botercrème?



IJSKOFFIE MET VANILLE, ROZENBLAADJES & KARDEMOM



Voor: 2 porties

Bereidingstijd: siroop: 5 minuten + 30 minuten wachttijd / koffie: 10 minuten

Nodig: **Rozen-kardemomsiroop:** 60 ml ahornsiroop — 60 ml water — 2 tl gedroogde rozenblaadjes — 4 kardemompeulen, gekneusd — ½ tl vanille-extract

IJskoffie: ijsblokjes — 4 shots espresso — 175 ml amandelmilk (zie blz. 22)

Verder nodig: kleine steelpan



Rozen-kardemomsiroop

1. Meng de ahornsiroop met het water in een kleine steelpan. Breng op laag vuur aan de kook en roer ongeveer 2 minuten, tot de agavesiroop helemaal is opgelost.
2. Haal de pan van het vuur en voeg de rozenblaadjes, kardemompeulen en het vanille-extract toe.
3. Laat de siroop 30 minuten trekken en zeef hem in een pot of flesje.

IJskoffie

1. Verdeel de ijsblokjes over twee glazen.
2. Meng de espresso met 4 eetlepels rozen-kardemomsiroop en verdeel het over de glazen.
3. Voeg als laatste de milk toe.

Je kunt voor dit recept ook crushed ijs gebruiken. Doe de ijsblokjes in een goed gesloten theedoek en sla hiermee tegen een muur.



YOGHURT & ROOM



65 SOJA-CITROENKWARK MET COOKIE DOUGH

66 CASHEW-KOOKROOM

69 CASHEW-CRÈME-FRAÎCHE

70 BIESLOOK-ROOMKAAZ

73 AQUAFABAROOM & KOKOSROOM

74 SOJAYOGHURT

77 CHEESECAKE MET AARDBEIENSAUS

BIESLOOK-ROOMKAAZ

Voor: 200 gram, 4-5 dagen houdbaar
Bereidingstijd: 10 minuten

Nodig: 200 g stevige tofu — 2 el kokosolie, gesmolten — 2 el citroensap —
½ tl fijngemalen zeezout — ¼ tl knoflookpoeder — 1 el water — 10 g bieslook, fijngesneden

Verder nodig: keukenmachine of staafmixer — goed afsluitbare bak

1. Meng alle ingrediënten, behalve de bieslook, in een keukenmachine of met een staafmixer en mix tot een gladde massa.
2. Voeg eventueel 1-2 extra eetlepels water toe om de gewenste dikte te krijgen. Roer daarna de bieslook door de roomkaas.
3. Schep in een bak en bewaar in de koelkast.

Serveer op bagels, brood of toastjes.



KOKOS-CRÈME-BRÛLÉE

Dit is denk ik mijn favoriet uit dit boek. Een krokant karamellaagje, met daaronder een silky crème die nog een beetje warm is van de brander. Je kunt mij ervoor wakker maken!



Voor: 4 porties van ruim 100 ml, 3-4 dagen houdbaar in de koelkast

Bereidingstijd: weken van de cashewnoten: 8 uur / bereiding: 20 minuten + minstens 3 uur opstijven

Nodig: 40 g ongebrande cashewnoten (8 uur geweekt in 200 ml water met een snufje gemalen zeezout, afgespoeld) — 400 ml kokosmelk — 1 el + 1 tl arrowroot — $\frac{3}{4}$ tl agar agar — 70 g ahornsiroop — 1 tl vanille-extract — snufje gemalen kurkuma — snufje gemalen zeezout — 4 el rietsuiker

Verder nodig: keukenmachine of blender — kleine steelpan — garde — 4 crème-brûléevormpjes — crème-brûléebrander



1. Meng alle ingrediënten, behalve de rietsuiker, in een keukenmachine of blender en mix tot een glad mengsel. Giet het mengsel in een kleine steelpan en breng, op laag vuur, al roerend aan de kook. Laat het mengsel minimaal 2 minuten al roerend zachtjes koken.
2. Verdeel het mengsel over de vormpjes, laat iets afkoelen en zet minstens 3 uur in de koelkast om op te stijven.
3. Verdeel vlak voor serveren de rietsuiker over de crème brûlée en brand de suiker met de crème-brûléebrander, of even onder de grill van de oven, tot de suiker gesmolten is. Serveer direct.





TRIO VAN FRANSE CASHEW-KAAZJES – TIJM & ABRIKOOS, PAPRIKA & PEPER, ROZEN & PISTACHE

Voor: 3 kleine kaasjes, 4-5 dagen houdbaar

Bereidingstijd: weken van de cashewnoten: 8 uur / bereiding: 20 minuten + 1 nacht

Nodig: 140 g cashewnoten (8 uur geweekt in 750 ml water met een snuf zeezout, afgespoeld) — 2 el edelgistvlokken — ½ el witte miso — 1 el citroensap — 1 klein teentje knoflook — 4 el water — 1 el kokosolie, gesmolten en op kamertemperatuur — ½ tl gemalen zeezout

Tijm & abrikoos: 2 gedroogde abrikozen, fijngesneden — 10 g verse tijm, gerist

Paprika & peper: ¼ tl gerookte-paprikapoeder — 2 tl gemengde peperkorrels

Rozen & pistache: 2 tl rozenblaadjes — 10 g pistachenoten, fijngehakt

Verder nodig: keukenmachine of blender — kaasdoek — zeef — kom — siliconen vorm (bijvoorbeeld een cupcakevorm)

1. Meng de cashewnoten, de edelgistvlokken, miso, het citroensap, de knoflook en het water in een keukenmachine of blender en mix tot een glad mengsel.
2. Leg een kaasdoek in een zeef boven een kom en schep het mengsel in de kaasdoek. Vouw de kaasdoek dicht en laat het mengsel een nacht in de koelkast staan.
3. Verdeel het mengsel in drie gelijke delen. Meng de abrikozen door een deel en het gerookte-paprikapoeder door een ander deel. Schep de drie delen in de vormpjes en laat enkele uren opstijven in de koelkast.
4. Haal de kaasjes uit de vormpjes. Bedek het abrikozenkaasje met tijm, het paprikakaasje met de peperkorrels en het derde kaasje met rozenblaadjes en pistache.

KAAZFONDUE



Voor: 2 personen

Bereidingstijd: weken van de cashewnoten: 1 uur / bereiding: 30 minuten

Nodig: 120 g aardappels, geschild — 150 g cashewnoten (1 uur geweekt in 750 ml water met een snufje gemalen zeezout, afgespoeld) — 2 el edelgistvlokken — 1 el + 2 tl citroensap — 1 el + 2 tl appelciderazijn — 2 teentjes knoflook — 1 el witte miso — 2 el tapiocameel — 300 ml water — 1 tl gemalen zeezout — 1 tl psylliumvezels en 4 tl water — 250 ml witte wijn

Verder nodig: keukenmachine of blender — kleine steelpan



1. Breng ruim gezouten water in een pan aan de kook en kook de aardappels in 12-15 minuten zacht. Meng de aardappel met de cashewnoten, edelgistvlokken, het citroensap, de appelciderazijn, knoflook, miso, het tapiocameel, water en zout in een keukenmachine of blender en mix tot een gladde massa.
2. Meng de psylliumvezels met het water in een kommetje en laat even indikken. Voeg dit toe aan het aardappelmengsel en mix nog 1-2 minuten.
3. Giet het mengsel in een kleine steelpan en verwarm, al roerend, op middelhoog vuur. Voeg de witte wijn toe en meng goed. Het mengsel zal dikker worden.
4. Voeg naar smaak wat extra miso, zout of peper toe en giet de kaazfondue in een fonduepan. Serveer direct.

Lekker met stukjes zuurdesembrood, bloemkoolrosjes, paprika, wortel, tomaat en asperges.





TOAST MET SCRAMBLED TOFU



Voor: 2 porties

Bereidingstijd: 20 minuten

Nodig: 40 g kikkererwtenmeel — 2 el edelgistvlokken — 1 tl kala namak of zout — 1 teentje knoflook, fijngesneden — 1 ui, gesnipperd — snufje gemalen kurkuma — snufje peper — 2 tl dijonmosterd — 80 ml water — 200 g tofu, verkruimeld — 1 el olijfolie — enkele sneetjes geroosterd brood — 5 g bieslook, fijngesneden

Verder nodig: koekenpan



1. Meng het kikkererwtenmeel, de edelgistvlokken, kala namak, knoflook, ui, kurkuma en peper in een kom. Voeg de mosterd, het water en de verkruimelde tofu toe en meng goed.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het tofumengsel 8-10 minuten.

Serveer de scrambled tofu op brood en garneer met de bieslook.

TZATZIKI

Voor: 1 portie, 2 dagen houdbaar
Bereidingstijd: 1 uur en 10 minuten

Nodig: 1 teentje knoflook, of meer naar smaak, fijngesneden — 1 el olijfolie —
½ komkommer, geschild, zaden verwijderd en geraspt — snufje gemalen zeezout —
180 g sojayoghurt (zie blz. 74) — 10 g dille, fijngesneden — 1 el citroensap

Verder nodig: zeef

1. Meng de knoflook met de olie in een kommetje. Zet apart.
2. Meng de komkommer met het zout in een zeef en laat minimaal 1 uur uitlekken.
3. Meng de geraspte komkommer met de yoghurt, dille en het citroensap en voeg daar de olijfolie en knoflook aan toe. Breng de tzatziki eventueel verder op smaak met peper en zout.

