

Vrolijke Veganistische Verwennerijen

Roos Verheijen



website: eetplantenvierfeest.nl
e-mail: roos@eetplantenvierfeest.nl
instagram: [@eetplantenvierfeest](https://www.instagram.com/eetplantenvierfeest)

Eerste druk, oktober 2022
Tekst versie 1.4

Tekst Copyright © 2022 Roos Verheijen
Opmaak & Foto's Copyright © 2022 Martijn Staal

Lettertype: Cantarell, beschikbaar onder de Open Font License.

Dit boek is beschikbaar onder de voorwaarden van de Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal licentie (CC BY-NC-ND 4.0). Meer informatie over deze licentie is te vinden op <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

Delen mag, maar niet voor commerciële doeleinden. Aanpassen mag niet.



NUR 440

Vrolijke veganistische verwennerijen

Roos Verheijen

Den Haag

2022

Inhoudsopgave

Inleiding.....	7
Korte ophelderingen vooraf.....	8
1 Taartdeeg.....	11
2 De beste vegan botercrème.....	12
3 Chai-spiced roggekoekjes.....	14
4 Zandkoekjes.....	16
5 Kokosmakronen.....	17
6 Pindakaaskoekjes.....	18
7 Chocoladekoekjes.....	20
8 Scones.....	22
9 Thumbprintkoekjes met lemon curd.....	24
10 Gevulde speculaas.....	26
11 Tarte au chocolat.....	28
12 Pumpkin pie.....	30
13 Appeltaart.....	32
14 Kersen-cheesecake.....	34
15 Victoria sponge cake.....	36
16 Worteltaart.....	38
17 Basboussa.....	40
18 Chai cake met sinaasappelvulling.....	42
19 De allerlekkerste chocoladetaart.....	44
20 Appel crumble.....	46
21 Kersen-custardtaart.....	47
22 Rabarber-gembercake.....	48
23 Eve's pudding.....	50
24 Citroencake.....	51
25 Brownies.....	52
26 Amandel-bulgurtompouces.....	54

27 Muffins.....	56
28 Hollandse pannenkoeken.....	58
29 Pannenkoekvariatie: Pannenkoek Suzanne.....	59
30 Pannenkoekvariatie: Cherries jubilee.....	60
31 Pannenkoekvariatie: Custard.....	61
32 Pannenkoekvariatie: Ragout.....	62
33 Andere Tijden Toetje.....	63
34 Witte stoofpeertjes.....	65
35 Eton mess.....	66
36 Tiramisu.....	68
37 Fondant au chocolat.....	71
38 Pavlova met variaties.....	72
39 Kruidige fruitbollen.....	74
40 Brioche.....	76
41 Focaccia.....	78
Verdere inspiratie.....	80

Inleiding

Beste lezer, medeherbivoor,

Wat leuk dat je interesse hebt om veganistisch te bakken!
Of je nou al heel lang, pas kort of nog niet veganist bent:
ik hoop dat ik je met deze verzameling verwennerijen kan inspireren.

Ik hoor graag wat je van dit bakboek vindt. Al je ervaringen, variaties en tips zijn van harte welkom op roos@eetplantenvierfeest.nl. Je mag hier natuurlijk ook al je vragen naar sturen.

Deel je ervaringen en tips ook niet alleen met mij, maar vooral ook met je vrienden, familie, collega's, huisgenoten en wie dan ook! Het delen van dit boek mag en moedig ik van harte aan, maar mag niet met commerciële doeleinden. Aanpassen is niet toegestaan.

Veel bakplezier!

Zoete groet,

Roos Verheijen

Korte ophelderingen vooraf

Appelmoes

In sommige van deze recepten wordt appelmoes gebruikt. Appelmoes werkt als eivervanger door het hoge pectinegehalte – dat is een soort geleermiddel dat ook in geleisuiker zit om jam mee te maken. Geen zorgen, je proeft de appel niet. Gebruik altijd ongezoete appelmoes, uit de supermarkt of zelfgemaakt. Als je het zelfmaakt, kook dan voor elke 60 ml appelmoes één kleine appel, geschild en in blokjes, met een eetlepel water in tot het een zachte moes zonder stukjes is.

Aquafaba

Aquafaba is water uit een blik of pot kikkererwten en werkt fantastisch als schuimige eivervanger. Klop aquafaba altijd op in een brandschone kom: was de kom af met afwasmiddel, gooi leeg, doe er een klein beetje azijn of citroensap in en was de kom daarmee nog eens onverdund af. Spoel dit schoon en droog de kom heel goed af. Aquafaba klopt het makkelijkste op als het goed koud is. Het is verder goed in te vriezen en te gebruiken als het weer ontdooid is.

Boter

In dit boekje staat bij bijna elk recept “boter” in het ingrediëntenlijstje. Boter is uiteraard niet vegan, maar margarine lijkt van die smeerbare kuipjes te suggereren.

Met boter wordt hier bedoeld: stevige plantaardige blokken vet die in een papieren wikkel in het koelschap liggen en waar vaak op staat dat het bedoeld is om in te bakken. Ik gebruik Flower Farm omdat dit een goede prijs-kwaliteitverhouding heeft en palmolievrij is. Over het algemeen werkt elke boter voor de recepten hier. Het enige recept waar ik dat niet kan garanderen is het recept voor chocoladekoekjes. Hier wordt de boter gebruikt, en dit kan niet met elke vegan boter. Ik zou hiervoor dus altijd de Flower Farm gebruiken, of een keer proberen of je een andere vegan boter ook kan bruinen. Let wel op: niet elke margarine is plantaardig! Check altijd even het ingrediëntenlijstje, ook als er op de voorkant plantaardig staat (looking at you, Zeeuws Meisje).

Lijnzaad

In enkele recepten wordt lijnzaad gebruikt. Lijnzaad is supergezond en best goedkoop als je het in een grote hoeveelheid koopt. Daarnaast kan je het zolang het ongebroken is heel lang bewaren. Neem steeds niet te grote porties, vermaal die met een staafmixer of blender en bewaar in een afgesloten potje.

Melk

Melk is standaard niet veganistisch. Plantaardige melk bestaat in alle soorten en maten, zo ongeveer, en voor de meeste recepten juich ik het toe om je favoriete smaak te gebruiken. Bij sommige recepten staat expliciet sojamelk. Dit is een dikkere plantaardige melk, maar baristamelk is ook wat vetter en kan dus een goed alternatief zijn. Bij

andere recepten staat havermelk gespecificeerd – sojamelk heeft een vrij uitgesproken smaak en als de melk goed te proeven is, is havermelk wat neutraler. Maar dit kan juist ook een reden zijn om je favoriete smaak plantaardige melk te gebruiken.

Slagroom

Slagroom betekent hier altijd de pakjes vegan slagroom die de supermarkt verkoopt om zelf op te kloppen. Ik gebruik altijd sojaslagroom, want de smaak van kokos is niet altijd heel passend.

Zijden tofu

Zijden tofu is een zacht zusje van de blokken die de supermarkt verkoopt. Je koopt het bij bijvoorbeeld de Ekoplaza of de vega(n) supermarkt. Je perst het niet uit zoals de stevige tofu, maar er zit wel veel vocht in. Alle recepten hier zijn gemaakt door de zijden tofu af te wegen en dan even te laten rusten zodat er wat vocht uit kan lopen. Daarna schep je de tofu over en laat je zoveel mogelijk vocht achter. Het luistert niet bijzonder nauw, dus maak je hier niet te veel zorgen om.

1 Taartdeeg

Ingrediënten

120 gram bloem

½ tl zout

60 gram vegan boter, koud en in blokjes

2 el water, gekoeld

1 el azijn of wodka, gekoeld

Recept

1. Meng de bloem en zout en wrijf hier met je vingertoppen de boter doorheen.
2. Voeg het water en azijn toe en kneed het kort door tot een samenhangend deeg. Als het deeg erg kruimelig blijft, kan je nog een extra eetlepel water toevoegen.
3. Maak van het deeg een platte schijf en laat het minstens een uur rusten.
4. Je kan het deeg drie dagen in de koelkast of twee maanden in de vriezer bewaren.

2 De beste vegan botercrème

Ingrediënten

45 gram bloem
240 ml plantaardige melk
200 gram vegan boter
200 gram poedersuiker
1 tl vanille

Recept

1. Doe de bloem in een steelpannetje en meng de klontjes eruit met de garde.
2. Blijf kloppen en giet de melk er langzaam bij zodat het een glad mengsel is.
3. Verwarm dit mengsel zachtjes en blijf roeren tot het mengsel kookt. Als het kookt, zet je het vuur zo laag mogelijk en laat je het ongeveer vijf minuten koken. Roer heel af en toe om te zorgen dat het niet aanbrandt. Als het dik is, haal je het van het vuur en bedek je het met een laagje afdekplastic (bijvoorbeeld uit een broodzak geknipt).
4. Klopt in een kom de boter met de poedersuiker en vanille luchtig. Als het bloempapje helemaal afgekoeld is, voeg je deze al mixend toe aan de boter en poedersuiker. Mix het niet te lang, binnen vijf minuten zou het helemaal gemengd moeten zijn.

Je kan dit recept naar je eigen smaak aanpassen:

- *Voor chocoladebotercrème: gebruik 25 gram bloem en 25 gram cacaopoeder, en eventueel plantaardige chocolademelk.*
- *Voor koffiebotercrème: vervang een deel van de melk (maximaal 120 ml, naar smaak) door koffie.*

Je kan hier verder goed experimenteren met verschillende extracten en plantaardige melksoorten. Je kan ook wat citroen- of sinaasappelrasp toevoegen, of een deel van de melk vervangen door vruchtensap of –puree (van zachte vruchten met veel sap, zoals mango of rood fruit). Let wel op dat dit kan zorgen dat de botercrème (veel) zoeter wordt en dat de textuur misschien wat verandert omdat er minder vet in de crème zit.

3 Chai-spiced roggekoekjes

Ingrediënten

225 gram vegan boter
50 gram donkerbruine basterdsuiker
100 gram kristalsuiker
1 ½ el gemalen lijnzaad
5 – 6 el sojamelk
Snuf zout
1 afgestreken tl bakpoeder
Rasp van een sinaasappel
230 gram volkoren roggebloem
Kardemom, zwarte peper, kaneel, kruidnagel,
nootmuskaat, anijszaad en steranijs, alles ongeveer ½ tl,
tot je zo'n 3 – 4 tl hebt

Recept

1. Meng de lijnzaad met 5 eetlepels melk en laat even staan.
2. Gooi alle droge ingrediënten bij elkaar, hussel het, kneed er de boter doorheen tot het een beetje kruimelig is, meng dan het lijnzaadpapje erdoor en kneed tot een samenhangend deeg (met eventueel een extra lepel melk). Vorm er een worst van met een diameter van 4 cm.
3. Strooi wat rietsuiker uit, rol de worst daar doorheen en verpak het.
4. Doe het deeg een uurtje of twee in de koelkast.
5. Snijd plakjes en bak die een half uur op 180 graden.

4 Zandkoekjes

Ingrediënten

160 gram bloem óf 130 gram bloem en 30 gram cacao

120 gram vegan boter, ijskoud, in kleine blokjes

80 gram basterdsuiker

2 – 4 tl water, gekoeld

¼ tl zout

Recept

1. Wrijf de boter door de droge ingrediënten tot een kruimelig deeg. Voeg lepeltje voor lepeltje water toe tot het een samenhangend deeg is.
2. Maak twee platte schijven van het deeg. Leg het ene in de vriezer en de andere in de koelkast en wacht vijf tot tien minuutjes.
3. Haal de eerste helft van het deeg uit de vriezer, rol het uit tot een lap van een halve centimeter dik en steek vormpjes uit.
4. Bak deze 25 – 30 minuten op 175 graden.
5. Rol ondertussen het deeg uit de koelkast uit en steek ook hier vormpjes uit. Laat de koekjes even afkoelen voor je ze van de bakplaat schept.

5 Kokosmakronen

Ingrediënten

70 gram geraspte kokos
55 gram kristalsuiker
100 ml kokosmelk
1 el bloem

Recept

1. Doe de melk en bloem in een pannetje en verwarm al kloppend op laag vuur tot het wat in begint te dikken maar wel nog vloeibaar is. Dit gaat heel snel, dus blijf echt continu kloppen om klontjes te voorkomen.
2. Zet het vuur uit, voeg de kristalsuiker en kokosrasp toe en roer dit erdoor tot het een samenhangend deeg wordt. Laat het helemaal afkoelen voor je verder gaat.
3. Neem een halve eetlepel van dit mengsel, ga er met een andere eetlepel langs de zijkant onderdoor, zodat je er een bolletje van maakt (zoals bij een quenelle, maar dan rond). Leg het als een mooi bolletje op een met bakpapier beklede bakplaat. Ga door tot het op is, je hebt ongeveer acht tot negen kokosmakronen.
4. Bak 15 – 20 minuten op 200 graden. Laat nog een kwartier afkoelen tot je ze probeert.

6 Pindakaaskoekjes

Ingrediënten

150 gram volkoren tarwemeel

250 gram pindakaas met of zonder stukjes (pindakaas van 100% pinda werkt hier niet voor)

175 gram bruine basterdsuiker

1 ½ tl vanille

1 tl baking soda

60 ml plantaardige melk

Recept

1. Klop met een handmixer of staande mixer de pindakaas met de suiker 1 minuut op. Voeg de vanille toe en klop nog een halve minuut.
2. Meng het meel en de soda. Voeg tijdens het kloppen om en om een derde van het droge mengsel en de helft van de melk door de pindakaas tot alle ingrediënten goed gemengd zijn.
3. Maak balletjes van het deeg met een diameter van zo'n 2 cm en leg die op een met bakpapier beklede bakplaat. Druk de balletjes een beetje plat (tot ze ongeveer driekwart centimeter dik zijn) met de achterkant van een vork.
4. Bak 10 minuten op 180 graden. Laat helemaal afkoelen.

7 Chocoladekoekjes

Ingrediënten

160 gram gepureerde zijden tofu

225 gram vegan boter

250 gram donkerbruine basterdsuiker

100 gram kristalsuiker

300 gram bloem met 20 gram tarwegluten of 120 gram broodmeel en 200 gram bloem (je kan waarschijnlijk ook

320 gram bloem gebruiken en dan heb je nog steeds lekkere koekjes, maar je levert wel in op textuur)

¼ tl bakpoeder

1 tl baking soda

1 tl zout

2 tl vanille

300 gram pure chocolade, gehakt

Recept

1. Je gaat eerst de boter bruinen. Dit geeft de koekjes een nootachtige en enigszins gekarameliseerde smaak. Doe hiervoor de boter in een steel- of klein kookpannetje (geen koekenpan) en laat het smelten. Breng de boter aan de kook en draai de pan af en toe rond om aanbakken en overkoken te voorkomen. De grote bellen veranderen op een gegeven moment in een schuimlaagje en je hoort wat kraken en ploppen. Laat het dan nog heel even doorverwarmen zonder het te bewegen, een minuut of twee. Giet dan over de basterd- en kristalsuiker en klop met een garde tot het gemengd en afgekoeld is.
2. Voeg de zijden tofu en vanille toe en klop weer goed.
3. Meng de droge ingrediënten behalve de chocola en schep deze met een siliconen spatel door het deeg tot het gemengd is.
4. Meng de stukjes chocola er goed doorheen en maak er een mooie bal deeg van.
5. Doe in een stukje folie/bakje/oud plastic broodzakje met een beetje bloem en leg 24 tot 72 uur in de koelkast.
6. Maak er 25 gelijkmatige balletjes deeg van en verspreid die met genoeg ruimte over een bakplaat met bakpapier.
7. Bak 13 minuten op 175 graden.
8. Laat helemaal afkoelen op de bakplaat voor je ze naar een bord of je mond verplaatst.

8 Scones

Ingrediënten

Voor de scones

350 gram bloem
15 gram bakpoeder
Snufje zout
3 el kristalsuiker
95 gram vegan boter
150 ml plantaardige melk

Om te serveren

Jam
Vegan roomkaas of vegan crème fraîche

Recept

1. Mix de droge ingrediënten. Wrijf hier de boter doorheen tot een fijne kruimelige textuur.
2. Giet langzaam de melk bij het deeg tot het een glad, egaal deeg is. Maak hier een soort worst van met een diameter van ongeveer 7 centimeter en leg deze een half uurtje in de vriezer.
3. Snijd plakken van zo'n 2 cm dik van de worst en leg ze naast elkaar op de bakplaat. Leg ze nog een kwartiertje terug in de vriezer.
4. Verwarm de oven voor op 200 graden.
5. Bak de scones 20 – 25 minuten.

9 Thumbprintkoekjes met lemon curd

Ingrediënten

Voor de koekjes

225 gram vegan boter, op kamertemperatuur
100 gram kristalsuiker
250 gram bloem
½ tl zout
¼ tl amandelextract

Voor de lemon curd

100 gram kristalsuiker
1 el maïzena
120 ml plantaardige melk
Sap + rasp van 3 citroenen
⅛ tl kurkuma

Recept

1. Mix de boter met de suiker en amandelextract tot het luchtig is.
2. Meng met een spatel de bloem en zout erdoor.
3. Maak balletjes deeg en leg deze op een bakplaat met bakpapier. De balletjes hoeven niet per se een bepaalde grootte te hebben, maar je moet je duim erin kunnen drukken om kommetjes te maken. De balletjes moeten wel ongeveer even groot zijn.
4. Maak met je duim gelijkmatige deukjes in de koekballetjes zodat je die kan vullen. Het deeg kan wat barstjes krijgen. Door je vinger een klein beetje nat te maken, kan je dat weer een beetje glad strijken zodat de vulling niet gaat lekken. Zet de bakplaat in de koelkast om het deeg wat op te laten stijven.
5. Doe de suiker, kurkuma en maïzena in een steelpannetje en roer met de garde tot het gelijkmatig gemengd is en er geen klontjes zijn. Blijf kloppen en voeg de andere ingrediënten toe.
6. Zet het vuur middelhoog en blijf kloppen terwijl het mengsel aan de kook komt en indikt. Het duurt ongeveer vijf tot tien minuten – je moet zeker als het in begint te dikken flink blijven kloppen zodat het niet gaat klonteren. Draai het vuur uit en laat de curd afkoelen tot kamertemperatuur.
7. Haal de koekjes uit de koelkast en vul met een lepel de inkepingen met curd.
8. Bak de koekjes 15 – 18 minuten op 180 graden. Laat ze helemaal afkoelen voor je ze eet.

10 Gevulde speculaas

Ingrediënten

Voor het deeg

200 gram bloem
1 ¼ tl bakpoeder
100 gram donkere basterdsuiker
120 gram koude vegan boter
2 el speculaaskruiden

Voor de spijs

190 gram amandelen
140 gram kristalsuiker
60 ml ongezoete appelmoes
2 tl citroenrasp

Om het af te maken

1 ½ el plantaardige melk
½ el maïzena (optioneel)
Paar losse amandelen, om te garneren

Recept

1. Maal de amandelen met de citroenrasp en kristalsuiker fijn. Schep in een kom, voeg de appelmoes toe en roer door elkaar tot het een samenhangend geheel is. Zet anderhalf uur in de koelkast.
2. Kneed de ingrediënten voor het deeg samen tot een samenhangend deeg, verdeel in twee helften en maak daar platte schijven van. Leg minstens een uur in de koelkast.
3. Leg op een bakplaat een vel bakpapier en bestuif met bloem. Leg hier de ene schijf deeg op en vorm het tot een plak van ongeveer 15 bij 30 centimeter. Verdeel de spijs hier gelijkmatig overheen en dek af met de andere helft van het deeg. Vouw de randen samen overal deeg omheen zit. Zet nog een uur in de koelkast
4. Meng de melk met de maïzena. Bestrijk hiermee het deeg en versier in een patroon naar wens met de losse amandelen (suggestie: mijters lenen zich hier goed voor).
5. Bak 35 minuten op 180 graden.

11 Tarte au chocolat

Ingrediënten

Voor het deeg

120 gram bloem
60 gram poedersuiker
½ tl zout
60 gram vegan boter, koud en in blokjes
2 el water, gekoeld
1 el azijn of wodka, gekoeld

Voor de vulling

190 gram chocola met 70% cacao, fijngehakt
160 gram zijden tofu
125 ml + 1 el plantaardige slagroom
125 ml havermelk
40 gram kristalsuiker

Recept

1. Meng voor het deeg de bloem, poedersuiker en zout en wrijf hier met je vingertoppen de boter doorheen.
2. Voeg het water en azijn toe en kneed het kort door tot een samenhangend deeg.
3. Maak van het deeg een platte schijf en laat het minstens anderhalf uur rusten.

4. Bekleed een ingevette bakvorm met het deeg, prik gaatjes in de bodem en zet de bakvorm nog 2 uur in de koelkast. Bak het deeg 20 minuten op 200 graden. Als je blindbakbonen hebt kan je die hier zeker gebruiken en zal het resultaat beter zijn, maar het is niet noodzakelijk.
5. Begin voor de vulling met de zijdentofu pureren met de kristalsuiker en 1 el slagroom in een blender of met staafmixer. Blijf nog drie tot vijf minuten mixen nadat het mengsel glad is.
6. Verhit zacht de overige slagroom met de melk onder continu roeren. Het moet niet koken, maar goed heet worden. Haal van het vuur.
7. Voeg de fijngehakte chocola toe en roer tot alle chocola gesmolten is.
8. Zet de pan terug op laag vuur en schep al roerend de zijdentofu door het chocolademengsel. Verwarm zacht al roerend enkele minuten. Roer met een spatel zodat je tijdens het roeren ook goed de bodem en randjes van de pan steeds mee kan nemen, anders kan de chocola hier verbranden. Het mengsel moet niet koken!
9. Giet de chocoladecrème in de taartvorm, laat op kamertemperatuur komen en zet daarna enkele uren in de koelkast om op te stijven.

12 Pumpkin pie

Ingrediënten

Voor het deeg

180 gram bloem

$\frac{3}{4}$ tl zout

90 gram vegan boter, koud en in blokjes

3 el water, gekoeld

1 $\frac{1}{2}$ el azijn of wodka, gekoeld

Voor de vulling

520-550 gram suiker- of muskaatpompoen, in blokjes
(ongeveer één kleine pompoen, na schillen en
schoonmaken)

180 gram bruine basterdsuiker

250 ml plantaardige slagroom

70 gram vegan

3 tl speculaaskruiden of 1 $\frac{1}{2}$ tl kaneel, $\frac{3}{4}$ tl

gemberpoeder, $\frac{3}{4}$ tl nootmuskaat

Snufje zout

Recept

1. Maak het deeg volgens het recept voor taartdeeg (recept 1, p. 11) en leg dit in de koelkast.
2. Kook de blokjes pompoen met de suiker en slagroom onder continu roeren tot de pompoen zacht is, de suiker opgelost en de room wat dikker wordt.
3. Pureer het pompoenmengsel tot een gladde massa en roer er dan de boter doorheen tot deze geheel gesmolten is.
4. Bekleed een ingevette taartvorm met het taartdeeg. Giet de vulling in de bodem en bak 35-40 minuten op 200 graden. Laat volledig afkoelen voor je de taart aansnijdt.

Minder tijd of niet zoveel vertrouwen in het werken met deeg? Gebruik de instructies voor een speculaas-koekbodem uit het recept voor de kersencheesecake (recept 14, p. 34).

13 Appeltaart

Ingrediënten

Voor het deeg

200 gram vegan boter, koud en in blokjes

500 gram bloem

100 gram kristalsuiker

Rasp van 1 citroen

2 – 3 el koud water

Voor de vulling

1 kilo appels, geschild en in blokjes

150 gram basterdsuiker

1 el speculaaskruiden

1 el kaneel

250 gram rozijnen (of eventueel een deel rozijnen en een deel noten, verminder dan wel het weekvocht)

70 ml rum (of andere sterke drank of water)

Recept

1. Week de rozijnen een nacht eerder in de drank of water.
2. Meng de droge ingrediënten voor het deeg. Voeg de blokjes boter toe en wrijf dit met je vingertoppen door het deeg tot het wat kruimelig is. Kneed daarna zo snel mogelijk het deeg tot het samenhangend wordt. Voeg beetje voor beetje

water toe als het deeg nog niet goed genoeg bij elkaar blijft. Verdeel het in drie schijven en laat die minstens een uur rusten in de koelkast.

3. Meng de ingrediënten voor de vulling.
4. Vet een springvorm in met boter. Doe er een lepel bloem in en beweeg de springvorm rond (en geef er af en toe een tikje tegen) zodat dit zich verdeelt over de hele vorm.
5. Verdeel twee schijven over de bodem en zijkant van de vorm. Schep de vulling erin. Rol de laatste schijf uit en snijd hier linten van. Om hier een vlechtwerk van te maken leg je eerst de eerste laag parallelle linten neer. Vervolgens leg je hier het eerste lint aan een zijkant dwars op. Til het tweede lint van de eerste laag op, leg het dwarse lint daaronder en over het derde lint en wissel dit af tot je aan de overkant bent. Bij het tweede dwarse lint til je vervolgens afwisselend het eerste lint wel op en het tweede niet en ga je zo verder tot je over bent gestoken.
6. Bestrijk de bovenkant met een klein beetje water en bak 1 uur in een voorverwarmde oven op 180 graden.

14 Kersen-cheesecake

Ingrediënten

300 gram speculaasjes

275 – 300 gram vegan boter

1200 gram vegan kwark

100 gram kristalsuiker

200 ml plantaardige melk

80 gram + 1 el maïzena

½ el vanille

Sap van twee citroenen

100 gram ontpitte, gehalveerde kersen (uit een pot of de diepvries)

Recept

1. Verkruimel de speculaasjes. Mijn favoriete manier is ze in vieren breken boven een afsluitbare bak, het deksel erop doen, en flink schudden op je favoriete dansnummer. Een andere manier is de koekjes in een afsluitbare zak doen met een theedoek erboven en onder en er hard op slaan.
2. Smelt 125 gram boter en meng dit met de speculaaskruimels. Als het te droog lijkt, en je geen samengepakte kruimellaag kan maken, moet je nog wat extra boter smelten en erbij doen.
3. Vet een springvorm met een diameter van 24 – 28 cm in, doe de kruimels erin en druk dit stevig aan en laat stevig worden in de koelkast.

4. Meng 80 ml melk met 80 gram maïzena tot een papje.
5. Doe de resterende melk met 150 gram boter, suiker en vanille in een steelpannetje en verwarm tot de boter gesmolten is.
6. Voeg al roerende het maïzenapapje en citroensap toe.
7. Schep de kwark erbij en blijf zacht roeren tot het mengsel vloeibaar is.
8. Haal het kwarkmengsel van het vuur. Schud de kersen met 1 el maïzena tot ze een beetje bedekt zijn en schep ze door de kwark.
9. Giet de kwark op de koekjesbodem en bak de cheesecake 1 uur op 180 graden. Laat de cheesecake dan helemaal afkoelen – tot kamertemperatuur in de oven met de deur (een stukje) open en daarna een nacht in de koelkast.

15 Victoria sponge cake

Ingrediënten

Voor de cake

150 gram vegan boter
300 ml plantaardige melk
1 el azijn
300 gram bloem + 3 tl bakpoeder
200 gram kristalsuiker
1 tl baksoda
2 tl vanille-aroma

Voor de vulling

Volg het recept voor vegan botercrème (recept 2, p. 12) of
klop 100 ml plantaardige slagroom op met 1 el suiker en
wat vanille-aroma (of het merg van een vanillestokje).
5 – 8 el aardbeienjam
Poedersuiker

Recept

1. Voeg de azijn en vanille toe aan de melk. Laat een paar minuten staan.
2. Doe alle andere cake-ingrediënten in een kom. Schep door elkaar, giet de melk eroverheen, schep nog eens om en mix tot een beslag.
3. Bak de cake in twee gelijke helften, in een bakvorm van 20 cm doorsnee op 180 graden, voor ongeveer 30 – 35 minuten.
4. Verdeel de crème of room over de onderste laag als die afgekoeld is. Verdeel daar vervolgens de jam overheen en leg de tweede cakehelft daarop.
5. Strooi een decoratieve laag poedersuiker over de bovenste laag. Dit kan een hele laag zijn of in een creatieve bui een figuur door een sjabloon uit een stuk papier te knippen. De taart is vernoemd naar koningin Victoria, dus dat sjabloon kan een kroon zijn, maar een hamer en sikkkel staat misschien wel nog leuker!

16 Worteltaart

Ingrediënten

Voor de cake

150 gram donkerbruine basterdsuiker
150 gram vegan boter, op kamertemperatuur
120 gram ongezoete appelmoes
60 gram sojakwark
220 gram bloem
2 tl bakpoeder
2 tl baksoda
250 gram wortel, geraspt
60 ml plantaardige melk
100 gram walnoten, gehakt
60 gram rozijnen, geweld in het sap van 1 sinaasappel
1 ½ el speculaaskruiden

Voor het glazuur

200 gram vegan roomkaas
100 gram poedersuiker
50 gram vegan boter
1 ½ – 2 el ahorn- of agavesiroop of keukenstroop
2 tl citroensap

Recept

1. Klop de basterdsuiker met de boter en kwark op tot het een egaal en romig geheel is. De boter moet hier vrij zacht voor zijn. Als het niet lukt, laat de boter dan nog wat warmer worden.
2. Klop de appelmoes lepel voor lepel door het boter-suikermengsel. Wacht steeds tot de vorige lepel is opgenomen.
3. Meng de bloem, walnoten, bakpoeder en -soda en speculaaskruiden. Spatel dit afgewisseld met wortel en rozijnen door het beslag.
4. Bak de taart in een ingevette springvorm 35 minuten op 180 graden. Laat helemaal afkoelen.
5. Klop de boter. Als dit een zacht geheel is, voeg dan beetje bij beetje de poedersuiker toe. Als dit allemaal opgenomen is, klop het dan verder luchtig met de roomkaas en siroop of stroop. Schep het op de afgekoelde taart en strijk glad.

17 Basboussa

Ingrediënten

Voor de cake

400 gram griesmeel
200 gram suiker
200 gram vegan boter, op kamertemperatuur en in blokjes
200 gram Griekse soja- of haveryoghurt (eventueel te vervangen door sojakwark)
2 tl vanille

Voor de siroop

70 gram suiker
200 ml water
1 el citroensap
1 kruidnagel of snufje gemalen kruidnagel
1 steranijs of snufje gemalen anijs
Snufje kaneel of 1 kaneelstokjes
1 mespuntje nootmuskaat

Voor de vruchten

1 kleine frisse appel, in plakjes
2 kleine vijgen, in kwarten
2 abrikozen of 1 pruim of perzik, in plakjes

De vijgen of abrikozen kunnen eventueel (gedeeltelijk) vervangen worden door 80 gram gedroogde vruchten.

Recept

1. Kook de suiker met het water, citroensap en de specerijen een dag eerder tot een siroop. Haal de siroop van het vuur en doe de vruchten erbij in de pan of doe de vruchten in een bakje en giet de hete siroop hier overheen. Dek af en laat een nacht staan.
2. Meng de griesmeel en suiker door elkaar. Roer hier de yoghurt en vanille doorheen tot het gelijkmatig gemengd is en kneed dan de boter erdoor. Schep in een ingevette taartvorm.
3. Bak de cake 45 minuten op 200 graden.
4. Giet de siroop die niet in het fruit is getrokken over de cake en laat afkoelen.
5. Schep voor het serveren het fruit op de cake, of serveer het fruit bij de cake voor snijd-gemak.

18 Chai cake met sinaasappelvulling

Ingrediënten

Voor de cake

150 gram vegan boter
300 ml plantaardige melk
1 el azijn
300 gram bloem + 1 el bakpoeder
200 gram kristalsuiker
1 tl baksoda
1 el chai (thee)
2 el chai-specerijen (kardemom, zwarte peper, kaneel, kruidnagel, nootmuskaat, anijszaad en steranijs)

Voor de sinaasappelvulling

Volg het recept voor vegan botercrème (recept 2, p. 12). Vervang de helft van de melk door sinaasappelsap en voeg een snufje kurkuma toe aan de melk. Voeg 2 el citroensap en de rasp van de sinaasappels toe bij de boter en poedersuiker en laat de vanille weg. Je zou in plaats van de vanille nog wat oranjebloesemwater toe kunnen voegen, maar dit is absoluut niet noodzakelijk.

Recept

1. Verwarm langzaam de melk voor de cake met de chai erin. De melk moet heel heet worden, maar mag niet koken. Als de melk heet is, draai je het vuur uit en laat je de melk afkoelen met de chai erin.
2. Haal de chai uit de koude melk en voeg de azijn toe. Laat een paar minuten staan.
3. Doe alle andere cake-ingrediënten in een kom. Schep door elkaar, giet de melk eroverheen, schep nog eens om en mix tot een beslag.
4. Bak de cake in twee gelijke helften, in een bakvorm van 20 cm doorsnee op 180 graden, voor ongeveer 30 – 35 minuten.

De sinaasappelvulling kan je tussen de twee cakehelften smeren als die goed afgekoeld zijn, en eventueel er ook overheen, wat je voorkeur heeft. Het kan zijn dat je wat te veel vulling hebt, die kan je in een afgesloten bakje in de koelkast of vriezer bewaren.

19 De allerlekkerste chocoladetaart

Ingrediënten

Voor de cake

210 ml plantaardige barista- of sojamelk
1 el azijn
210 gram bloem
275 gram kristalsuiker
55 gram cacao
1 1/4 tl bakpoeder
1 1/4 tl baksoda
1/2 tl zout
90 ml zonnebloemolie
140 gram ongezoete appelmoes
3/4 el vanille
2 gram oplosespresso
200 ml kokendheet water

Voor de ganache

125 gram pure chocolade, fijngehakt
125 ml plantaardige slagroom

Recept

1. Meng de melk met de azijn.
2. Vet een bakvorm van 22 – 24 cm doornsede goed in. Tip: zet de springvorm open, teken de omtrek

aan de buitenkant op een stuk bakpapier en knip dit uit. Zet de bakvorm in elkaar. Je hebt nu een cirkel bakpapier die nét wat groter is dan de onderkant van je springvorm, waardoor het bakpapier de rand die zou kunnen lekken netjes afsluit.

3. Doe de droge ingrediënten bij elkaar en roer ze door elkaar.
4. Voeg de natte ingrediënten behalve het water toe. Meng tot een relatief glad beslag.
5. Giet het hete water bij het beslag, roer goed door tot het beslag helemaal glad is en giet het in de bakvorm.
6. Bak de cake 35 minuten op 180 graden. Prik na deze 35 minuten een keer met een prikker om de cake te testen. De cake is fudgy, dus de prikker moet er niet schoon uitkomen – er moet een laagje cake maar geen vloeibaar beslag aan zitten. Als dit zo is, haal je de cake uit de oven en laat je hem goed afkoelen.
7. Verhit de slagroom tot deze goed heet is maar niet kookt. Haal van het vuur.
8. Voeg de fijngehakte chocolade toe aan de hete room, doe het deksel erop en laat vijf minuten staan.
9. Roer de chocolade door de room tot een gladde ganache. Zet één tot anderhalf uur in de koelkast tot het smeerbaar is als chocoladepasta. Smeer de cake af als die goed is afgekoeld.

20 Appel crumble

Ingrediënten

6 – 8 flinke friszoete appels zoals Jonagold of Braeburn, geschild en in plakjes gesneden (dan houd je ongeveer 4 kopjes over)

110 gram donkerbruine basterdsuiker

60 gram bloem

50 gram havermout

60 gram pecannoten, grof gehakt

75 gram vegan boter, in stukjes

1 tl kaneel

1 tl nootmuskaat

Recept

1. Vet een ovenschaal in en rangschik de plakjes appel tot het redelijk gelijkmatig verdeeld is en je geen hobbels en kuilen hebt. Dit hoeft niet heel netjes, maar kan wel.
2. Wrijf de overige ingrediënten samen tot het grof kruimelig is en verdeel dit over de appels.
3. Bak een half uur op 180 graden.
4. Eet warm, eventueel met vegan vanillevla of een bol ijs.

Tip: vervang een keer een deel van de appel door bramen, cranberries of peren

21 Kersen-custardtaart

Ingrediënten

2 keer het recept voor taartdeeg (zie recept 1, p. 11)

350 gram kersen, ontpit (eventueel uit de vriezer)

4 el suiker

3 el + 2 tl maïzena

1 el citroensap

2 el water

Recept

1. Rol de helft van het taartdeeg uit en bekleed een ingevette taartvorm. Neem een halve eetlepel van de maïzena en verspreid die over de bodem.
2. Meng de kersen met 3 el suiker, 2 ½ el maïzena en citroensap en verwarm dit zachtjes tot je ziet dat het fruit zacht wordt en het sap eruit komt, ongeveer vijf minuten.
3. Schep de vulling in de taart. Bedek de taartvulling met de andere helft van het taartdeeg. Dit kan met een vlechtwerk zoals bij de appeltaart of met een platte schijf deeg waar je wat vormpjes uit hebt gesneden. Meng de 2 tl maïzena met het water, bestrijk hiermee de bovenkant van de taart en bestrooi met één eetlepel suiker.
4. Bak 30 tot 45 minuten op 180 graden.

22 Rabarber-gembercake

Ingrediënten

Voor de gember crumble

65 gram suiker
35 gram bloem
30 gram gekonfijte gember, gehakt
30 gram vegan boter, gesmolten

Voor de cake

250 gram bloem
1 tl bakpoeder
1 tl baking soda
1 tl gedroogde gember
½ tl zout
170 gram vegan boter
200 gram suiker
2 el gemalen lijnzaad gemengd met 6 el water
175 ml plantaardige melk gemengd met 2 tl citroensap of
azijn, goed doorgeroerd
450 gram schoongemaakte rabarber, in dunne plakjes

Recept

1. Maak de crumble: meng de suiker, bloem en gember goed door elkaar en roer dan de gesmolten boter erdoor. Doe dit als het goed gemengd is in de vriezer.
2. Meng de bloem, bakpoeder, soda, gember en zout.
3. Doe de suiker en boter bij elkaar en prak dit samen zodat er niet (heel veel) suiker los ligt. Klop de boter en suiker samen tot het wat luchtig is, dit duurt 3 tot 5 minuten. Om te voorkomen dat er stukjes boter en suiker door je hele keuken ligt, kan je een theedoek over de kom rond je handmixer leggen.
4. Voeg in twee delen het lijnzaad-watermengsel toe, en klop tussendoor goed.
5. Voeg een derde van de droge ingrediënten toe, dan de helft van de melk, dan weer een derde bloem, de andere helft van de melk en weer een derde bloem.
6. Vouw de plakjes rabarber door het beslag.
7. Giet het beslag in een ingevette ovenschaal of springvorm. Doe er dan de gemberkruiden overheen en bak de cake 45 minuten op 180 graden.

23 Eve's pudding

Ingrediënten

150 gram bloem

3 tl bakpoeder

450 gram appels die hun vorm houden bij het koken,
zoals Jonagold, geschild en in plakjes

1 el citroensap

75 gram kristalsuiker

Snufje zout

75 gram rietsuiker

75 gram vegan boter, op kamertemperatuur

65 gram ongezoete appelmoes

120 ml plantaardige melk

Recept

1. Meng de plakjes appel met de kristalsuiker en citroensap en schep in een ingevette ovenschaal (hoge randen met een inhoud van ongeveer 900 ml).
2. Klop de overige ingrediënten samen tot een deeg is waar je nog kleine stukjes boter in ziet. Giet dit over de schijfjes appel.
3. Bak 40 minuten op 180 graden.

Lekker om koud te eten, maar ook warm met vanillevla.

24 Citroencake

Ingrediënten

250 gram bloem

1 tl baksoda

snufje zout

200 gram kristalsuiker

200 ml havermelk + sap van een citroen, goed geroerd

Rasp van een citroen

100 gram vegan boter

Recept

1. Klop de boter met suiker en citroenrasp tot het een romige luchtige massa is.
2. Meng de droge ingrediënten.
3. Voeg om en om een deel van de droge ingrediënten en een deel van het melkmengsel aan de boter toe. Klop na elke toevoeging goed tot het mooi gemengd is.
4. Giet het beslag in een ingevette cakevorm. Bak 50 tot 60 minuten op 175 graden.

Voor een citroen-amandelcake vervang je de havermelk voor amandelmelk, een kwart van de suiker door amandelmeel. Voeg eventueel nog een halve theelepel amandelextract toe.

25 Brownies

Ingrediënten

200 gram pure chocolade
250 gram vegan boter
120 ml appelmoes
120 ml aquafaba
2 tl vanille
300 gram suiker
1 el maïzena
¼ tl citroensap
100 gram bloem
60 gram cacaopoeder
1 tl bakpoeder
1 espressostick of 1 el oploskoffie
½ tl zout

Recept

1. Meng de bloem, cacaopoeder, espressostick en bakpoeder. Zet apart.
2. Smelt au bain marie de boter met de chocola tot het glad is. Blijf continu roeren. Zet apart.
3. Klop de koude aquafaba met het zout op tot het luchtig en schuimig begint te worden.
4. Als het schuim een beetje stevig begint te worden, voeg dan al kloppend beetje voor beetje de suiker toe. Klop nog twee minuten verder nadat alle suiker opgenomen is. Je krijgt geen heel stevige pieken, maar het spoor van de mixer is wel

- zichtbaar. Voeg dan de maïzena en citroensap toe en klop tot dit vermengd is.
5. Spatel de gesmolten chocoladeboter en appelmoes voorzichtig door het schuim. Het hoeft niet meteen helemaal vermengd te zijn, je wilt niet alle lucht eruit slaan. Voeg nadat de chocoladeboter en appelmoes losjes door het schuim gemengd zijn het droge mengsel beetje bij beetje toe terwijl je blijft spatelen. Ga door tot je een egaal mengsel hebt, niet langer. Als je iets toe wilt voegen aan het beslag, spatel je voordat het beslag helemaal glad is dit erdoor. Zo voorkom je dat je te lang door blijft spatelen.
 6. Giet het deeg in een ingevette ovenschaal. Bak 18 minuten op 175 graden. Laat een half uur afkoelen in de oven. Laat daarna afkoelen tot kamertemperatuur en zet de schaal in de koelkast om verder af te koelen.

Voor een variatie kan je 200 gram (diepvries)fruit zoals frambozen of aardbeien toevoegen. Je kan ook 150 – 200 gram noten toevoegen.

26 Amandel-bulgurtompouces

Ingrediënten

100 gram bulgur

100 gram blanke amandelen

400 ml water

400 ml kokosmelk

160 gram suiker

1 ½ tl kardemom

125 gram abrikozenjam

8 plakjes vegan bladerdeeg (zonder roomboter)

Recept

1. Week 1 dag van tevoren de amandelen in het water.
2. Voeg aan de amandelen de kokosmelk, suiker, bulgur en kardemom toe. Verwarm dit zachtjes roerend tot de suiker opgelost is, breng aan de kook en laat 30 – 35 minuten zachtjes inkoken.
3. Pureer het puddingmengsel tot het zo glad mogelijk is. Er mogen nog wat stukjes in zitten. (afhankelijk van hoe goed je blender of staafmixer is, is het mogelijk wel aan te raden om de mensen aan wie je de tompoucen voor gaat schotelen even te waarschuwen om te voorkomen dat ze een kies breken op een hele amandel.) Laat afkoelen tot kamertemperatuur en zet minstens twee uur in de koelkast.
4. Snijd de plakjes bladerdeeg door de helft, rangschik ze op een bakplaat en prik er rijen aan gaatjes in. Dit gaat voorkomen dat het bladerdeeg te veel opzet, maar je moet hier wel echt veel gaatjes voor prikken.
5. Bak 15 minuten op 220 graden. Bestrijk zodra de plakjes bladerdeeg uit de oven komen met abrikozenjam en laat helemaal afkoelen.
6. Bouw voor elke tompouce een plakje bladerdeeg met de abrikozenjam naar boven, een laagje pudding en vervolgens nog een plakje bladerdeeg met de jam naar boven.

27 Muffins

Ingrediënten

300 gram bloem
1 ½ tl bakpoeder
1 tl baking soda
150 gram witte basterdsuiker
Snufje zout
75 gram vegan boter, gesmolten
120 ml sojakwark
250 ml plantaardige melk

Recept

1. Meng de bloem, suiker, soda, bakpoeder en zout. Eventuele specerijen of rasp kan je ook in deze stap toevoegen.
2. Meng in een aparte kom de kwark, melk en gesmolten boter. Eventuele extracten kan je hier ook toevoegen. Er kunnen wat klontjes komen en dat is niet heel erg, maar de grote hompen kwark wil je niet.
3. Giet het vloeibare mengsel al roerend bij het droge mengsel. Blijf roeren tot een glad beslag.
4. Als je iets anders dan specerijen of extracten toevoegt, kan je dat er nu doorheen scheppen met een spatel.
5. Verdeel het beslag over een ingevette muffinvorm voor twaalf muffins. Bak 25 minuten op 200 graden. Laat een half uurtje afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

Deze muffins zijn heel goed aan te passen aan je eigen smaak. Als je fruit gebruikt (vers of gedroogd fruit dat je hebt laten wellen), gebruik dan maximaal ongeveer één kop (een flinke hand, of 240 ml aan volume), anders wordt het te nat. Voor stukjes chocola geldt hetzelfde omdat die vloeibaar worden tijdens het bakken – je verliest anders te veel structuur en dan vallen je muffins uit elkaar. Als je noten in combinatie met fruit gebruikt, houd dan ongeveer 350 ml als maximaal totaalvolume aan. Extracten, specerijen, noten en citroen-, limoen- of sinaasappelrasp kan je naar smaak toevoegen.

28 Hollandse pannenkoeken

Ingrediënten

300 gram bloem
700 ml plantaardige melk
1 tl bakpoeder
½ tl zout
2 el maïzena
2 tl oploskoffie (optioneel)
Vegan boter, om in te bakken

Recept

1. Meng de bloem, bakpoeder, zout, maïzena en eventueel de oploskoffie.
2. Voeg de havermelk al roerend toe en klop tot een glad, vloeibaar beslag. Laat een half uur tot een uur rusten.
3. Doe een klontje boter in een koekenpan en laat goed heet worden.
4. Doe een soeplepel beslag in de pan en draai rond tot een mooie pannenkoek. Laat bakken tot de bovenkant droog is, draai om en bak nog kort en leg op een bord.
5. Ga door tot het beslag op is.

29 Pannenkoekvariatie: Pannenkoek Suzanne

Ingrediënten

300 ml sinaasappelsap
50 ml citroensap
125 gram donkere basterdsuiker
4 el sinaasappellikeur

Recept

1. Breng in een pan het sinaasappelsap, citroensap en de bruine suiker aan de kook. Laat 8 – 10 min. zachtjes koken tot een gebonden saus.
2. Schep de hete saus over de pannenkoeken.
3. Verwarm de sinaasappellikeur in een jus- of pollepel, steek de drank aan en giet die over de pannenkoeken.

30 Pannenkoekvariatie: Cherries jubilee

Ingrediënten

120 ml sinaasappelsap
45 gram basterdsuiker
60 gram kristalsuiker
1 el maïzena
30 gram vegan boter
¼ tl amandelextract
250 gram diepvrieskersen
80 – 100 ml sterke drank, zoals whisky of kirsch (40+%)

Recept

1. Doe de suiker met de maïzena in een brede, hoge steelpan en meng het door elkaar (het vuur kan vrij hoog komen maar er moet wel zuurstof bij kunnen – een steelpan van 2 – 3 liter is genoeg)
2. Zet het vuur laag op en giet al roerend met een garde de sinaasappelsap erbij.
3. Blijf roeren tot het mengsel in begint te dikken.
4. Voeg de amandelextract toe, roer dit door en voeg dan de kersen en de boter toe. Laat dit onder af en toe roeren 10 minuten doorkoken.
5. Zet het vuur uit en giet de drank over de bovenkant. Steek het aan en blijf de pan zachtjes heen en weer bewegen zodat de alcohol allemaal opbrandt en de suiker karamelliseert.

31 Pannenkoekvariatie: Custard

Ingrediënten

250 ml plantaardige melk

2 el maïzena

2 ½ el suiker

Voor vanillecustard: voeg 2 tl vanille-extract of -aroma toe aan de melk óf gebruik een plantaardige melk met vanillesmaak

Voor chocoladecustard: gebruik in plaats van 2 el maïzena, 1 ½ el maïzena en 1 el cacao en voeg vlak voor je het vuur uitzet een klein blokje chocolade toe en roer goed – je kan ook een plantaardige chocolademelk gebruiken.

Voor koffiecustard: voeg ½ – 1 espressostick of 1 – 3 tl oploskoffie toe aan stap 1.

Recept

1. Meng de suiker met maïzena.
2. Neem 2 eetlepels van de melk en roer dit door het maïzena-suikermengsel.
3. Verwarm de resterende melk.
4. Voeg het custardmengsel al roerende toe aan de hete melk.
5. Breng het geheel al roerende aan de kook.
6. Laat het nog ca. 3 minuten, onder af en toe roeren, zachtjes doorkoken.

32 Pannenkoekvariatie: Ragout

Ingrediënten

300 gram paddenstoelen, in grove stukken

1 sjalot, gesnipperd

1 teentje knoflook

25 gram vegan boter

30 gram tarwebloem

250 ml plantaardige melk

½ bouillonblokje (groente, kruiden of paddenstoelen)

Klein beetje olie

Kruiden zoals: tijm, rozemarijn, dragon, bonenkruid, salie

Recept

1. Fruit de sjalot, knoflook en kruiden in een klein beetje olie. Voeg hier de paddenstoelen aan toe en bak deze tot deze wat geslonken zijn.
2. Doe de boter met de bloem in een pan en maak er een roux van – een soort deegbal met gare bloem.
3. Voeg de melk en het bouillonblokje toe en roer tot er een dikke saus ontstaat. Schep het gebakken paddenstoelenmengsel inclusief het vocht erbij en roer dit goed door.

33 Andere Tijden Toetje

Vegan Romeinse perenpuddinkjes geïnspireerd op het recept op de website van Andere Tijden

Ingrediënten

750 gram rauwe stoofpeertjes
200 ml dessertwijn
200 gram zijden tofu
3 el bruine misopasta
2 el bruine basterdsuiker of maple syrup
3 el maïzena
1 el olijfolie
¼ – ½ tl zwarte peper
½ – 1 tl gemalen komijnzaad
½ tl gemalen kurkuma

Recept

1. Schil de peren, verwijder het klokhuis en snijd ze in kleine stukjes.
2. Doe de perenstukjes in een pannetje en voeg de wijn en suiker toe. Breng aan de kook en laat koken tot de perenstukjes zacht zijn. Voeg dan de maïzena toe en laat dit onder continu roeren twee minuten zacht meekoken. Haal van het vuur en voeg de misopasta, olijfolie en specerijen toe.
3. Lepel de zijden tofu erbij en pureer het mengsel met de staafmixer tot het glad is.

4. Giet het puddingmengsel in zes kleine ovenschaaltjes en bak de puddinkjes circa 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. Laat de puddinkjes 15 minuten buiten de oven staan om wat steviger te worden. Serveer warm.

34 Witte stoofpeertjes

Ingrediënten

1200 gram stoofpeertjes

600 ml droge witte wijn

200 ml sinaasappelsap

100 gram kristalsuiker

10 kruidnagelen

2 kaneelstokjes

6 – 7 besjes piment

1 tl gemalen anijszaad of steranijs of 2 tl heel anijszaad of
3 steranijs

Recept

1. Schil de stoofpeertjes en doe die in een grote kookpan.
2. Doe de suiker en specerijen op de stoofpeertjes en giet daar de wijn en sinaasappel overheen.
3. Zet de pan op middelhoog vuur met het deksel er schuin op totdat het begint te koken. Haal dan het deksel eraf en zet het vuur laag. Laat koken tot de peertjes zacht zijn en de siroop stroperig is.

35 Eton mess

Ingrediënten

160 ml aquafaba
220 gram + 1 el fijne kristalsuiker
1 ½ el witte wijnazijn
1 tl maïzena
Vers rood fruit
250 ml plantaardige slagroom
1 tl vanille

Als je geen opklopbare slagroom kan vinden of jezelf wat vaat wil besparen, kan je ook een spuitbus vegan slagroom kopen

Recept

1. Klop de aquafaba tien minuten op een hoge snelheid tot je witte pieken hebt. Doe het niet korter, want dan zakt de merengue weer in.
2. Blijf kloppen en voeg langzaam beetje bij beetje 220 gram fijne kristalsuiker en de maïzena toe. Voeg de azijn toe en klop kort tot de azijn door het mengsel zit.
3. Schep kleine bergjes van het schuim op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Bak de merengues 75 minuten op 130 graden in het midden van de oven. De schuimpjes geen rijzen en uitzetten, dus zorg dat ze hier de ruimte voor hebben – zet dus geen twee bakplaten dicht op elkaar. Als je een oven hebt die hard bakt, moet je de temperatuur wat lager zetten, anders kleuren de merengues te snel.
5. Klop vlak voor het serveren de slagroom op met 1 el suiker en de vanille extract. Breek de merengues in stukjes en schep in elk schaaltje afwisselend wat slagroom, fruit en merengue tot het op is.

36 Tiramisu

Ingrediënten

Lange vingers

180 ml aquafaba
¼ tl zout
200 gram kristalsuiker
¼ tl citroensap
1 el maïzena
260 gram bloem

Crème

250 ml havermelk
2 el maïzena
3 el + 1 el kristalsuiker
220 gram zijden tofu, gepureerd
70 vegan boter
100 ml plantaardige slagroom
1 tl citroensap

Siroop

150 ml espresso of sterke koffie of 150 ml water met oploskoffie
2 el marsala, koffielikeur, whisky of een andere sterke drank naar wens (als je een alcoholvrije tiramisu wilt maken, kan je een vegan koffiesiroop gebruiken)
3 el basterdsuiker

Garnering

cacao, om te bestrooien

Recept

1. Begin met de lange vingers. Klop de aquafaba met het zout in een schone kom tot het wit en schuimig is.
2. Voeg beetje bij beetje de suiker toe en klop steeds goed tot dit is opgenomen voor je meer suiker toevoegt. Klop als alle suiker is toegevoegd nog 1 minuut door.
3. Voeg de maïzena en het citroensap toe en klop nog 1 minuut door, tot een taai schuim.
4. Voeg de bloem toe en vouw dit er met zo min mogelijk bewegingen doorheen tot het schuim en de bloem vermengd is.
5. Doe het mengsel in een spuitzak en spuit stroken beslag op een kleine afstand van elkaar op een bakplaat. Het loopt nog een beetje uit, maar het mag best tegen elkaar aan lopen omdat je het in twee lagen in de schaal gaat leggen. Je kan eventueel ook het formaat van de schaal waarin je de tiramisu gaat maken uittekenen op bakpapier en het beslag hierin spuiten.
6. Bak de lange vingers 18 – 20 minuten op 180 graden.
7. Meng voor de crème de maïzena en 3 el suiker, roer dit door elkaar en giet er al roerend met een vork wat haveremelk bij tot het een papje wordt.

8. Verwarm de overige havermelk. Voeg al roerend het maïzenapapje toe. Blijf regelmatig roeren tot het aan de kook is, en laat daarna onder af en toe roeren twee minuten koken.
9. Voeg de boter, citroensap en zijdentofu toe, roer dit door tot de boter gesmolten is en het geheel weer kookt en laat nog een minuut zachtjes koken. Haal van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
10. Klop de slagroom op met 1 el suiker. Als de slagroom lobbijg is, voeg dan al kloppend lepel voor lepel het afgekoelde custardmengsel toe. Het mengsel kan wat dun lijken, maar zal in de koelkast nog steviger worden.
11. Verhit voor de siroop de koffie of het water met de basterdsuiker en de drank. Roer tot de suiker is opgelost. Laat de siroop goed heet worden zonder te roeren maar niet koken. Haal van het vuur. Als je oploskoffie gebruikt, voeg die dan nu toe en roer goed door tot de koffie is opgelost.
12. Verdeel de helft van de lange vingers over de schaal. Verdeel hier de helft van de siroop overheen en vervolgens de helft van de crème. Leg de tweede helft van de lange vingers erop, verdeel hier weer de siroop overheen en verdeel de laatste crème eroverheen.
13. Laat 5 uur tot een dag opstijven. Bestuif vlak voor het serveren met een laagje cacao.

37 Fondant au chocolat

Ingrediënten

150 gram pure chocolade
70 gram vegan boter
140 ml plantaardige melk
70 gram poedersuiker
50 gram bloem

Recept

1. Smelt de pure chocolade met de boter en melk au bain marie tot je nog maar kleine stukjes van de chocola ziet. Haal het mengsel dan van het hete waterbad en blijf doorroeren tot het helemaal glad is.
2. Zeef de bloem en poedersuiker boven het chocolademengsel onder geleidelijk roeren tot een glad mengsel.
3. Vul zes ingevette kleine ovenschaaltjes met het beslag en zet die minstens vier uur in de koelkast.
4. Zet de oven aan op 200 graden, zet de ovenschaaltjes er direct in en bak tien minuten.
5. Haal de cakejes uit de oven en laat ze vijf tot tien minuten staan. Keer ze daarna voorzichtig om op de borden (dus bord op het ovenschaaltje en omdraaien).

38 Pavlova met variaties

Ingrediënten

200 ml aquafaba

Snufje zout

240 gram suiker

2 tl citroensap

1 ½ el maïzena

Recept

1. Klop de aquafaba met het zout op tot zachte pieken.
2. Voeg dan al kloppend lepel voor lepel de suiker toe.
3. Als alle suiker toegevoegd en opgenomen is, voeg je de maïzena en citroensap toe. Klop dit nog verder tot het helemaal stijf is.
4. Lepel het schuim op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 1 ½ uur in een voorverwarmde oven op 125 graden. Zet de oven uit en laat de merengue eerst een uur afkoelen met de oven dicht en daarna nog een uur met de oven op een kier. Haal de pavlova dan uit de oven en wacht tot deze helemaal afgekoeld is.

Variaties:

- *Je kan met de pavlova zelf variëren door tegelijk met het citroensap en de maïzena wat vanille, rozenwater of oranjebloesemwater toe te voegen, of een lepel cacao.*
- *Traditioneel wordt een pavlova bedekt met opgeklopte slagroom en fruit. Je kan plantaardige slagroom naturel opkloppen met wat suiker. Het is ook leuk om een keer een vegan curd door de slagroom te kloppen, zoals citroen, sinaasappel of mango (recept 9, p.24). Klopt dan eerst de slagroom wat lobbij, schep twee of drie eetlepels curd erbij en klop de slagroom verder op. Als je de slagroom helemaal opklopt en dit over de pavlova hebt verdeeld, kan je hier ook kleine beetjes jam over verdelen.*
- *Voor het fruit is vooral zacht fruit, zoals rood fruit, mango of passievrucht lekker. Iets steviger fruit, zoals peren, kan ook. Snijd het dan in kleine stukjes of dunne plakjes.*
- *Wil je echt all out gaan, kan je bovenop het fruit nog geroosterde noten, karamel of (gesmolten) chocola toevoegen.*

39 Kruidige fruitbollen

Ingrediënten

500 gram bloem
2 tl zout
2 $\frac{3}{4}$ tl gedroogde gist
40 gram witte basterdsuiker
50 gram vegan boter, op kamertemperatuur en in blokjes
+ 70 gram vegan boter, apart
60 ml appelmoes
240 ml plantaardige melk, kamertemperatuur + 2 el
plantaardige melk, apart om te bestrijken
2 el speculaaskruiden
1 kleine geschildte appel, in stukjes
100 gram krenten
100 gram rozijnen
60 ml water

Recept

1. Doe de rozijnen en krenten 12 tot 24 uur voor je gaat bakken met het water in een bakje, dek dit af en laat het staan.
2. Meng de melk met een eetlepel van de suiker en de gist en laat dit vijf tot tien minuten staan.
3. Doe de overige suiker, blokjes boter, appelmoes, speculaaskruiden, bloem, zout, appel en krenten en rozijnen in een kom en begin met kneden. Je kan dit het beste met één hand doen, want het is

een vrij plakkerig deeg en dan is het handig om één schone hand te hebben.

4. Roer de gist-suikermelk goed door en giet dit al knedend bij het deeg.
5. Kneed in totaal tien minuten of langer, tot het deeg plakkerig, samenhangend en elastisch is.
6. Dek de kom af met een theedoek en laat 1 uur op lauwwarme plek staan om te rijzen.
7. Bedek een bakplaat met bakpapier en een dun laagje bloem. Verdeel het deeg in twaalf tot zestien porties en laat ze vijf minuten rusten. Maak een bergje bloem op een snijplank of aanrecht en bedek je eigen handen met wat bloem. Neem de eerste portie deeg, dip daarvan de boven- en onderkant in de bloem en rol het tussen je handen tot een bol. Doe dit met alle porties deeg.
8. Dek de bollen deeg af met een theedoek en laat 45 minuten rijzen.
9. Controleer of er geen "blote" stukjes fruit zijn – alle stukjes fruit die niet bedekt zijn met deeg of wat bestoven zijn met bloem kunnen verbranden.
10. Bestrijk alle bolletjes met een klein beetje melk. Als je geen bakkwastje hebt, kan je ook de achterkant van een theelepels gebruiken.
11. Bak de krentenbollen 15 minuten in een voorverwarmde oven op 220 graden.
12. Smelt tijdens het bakken 70 gram boter op heel laag vuur in een (koeken)pannetje.
13. Lepel zodra de krentenbollen uit de oven komen de hete gesmolten boter er gelijkmatig.

40 Brioche

Ingrediënten

250 gram bloem

1 el gedroogde gist

$\frac{3}{4}$ tl zout

Snufje kurkuma

2 $\frac{1}{2}$ el suiker

60 ml plantaardige melk, op kamertemperatuur + 3 el extra, om te bestrijken

130 gram ongezoete appelmoes

100 gram vegan boter, op kamertemperatuur

Recept

1. Doe in een ruime kom 60 ml melk, de gist, suiker en appelmoes en klop. Zet vijf minuten apart.
2. Meng de bloem, kurkuma en het zout en roer en kneed dit door het melkmengsel tot een plakkerige bal.
3. Dek af met een schone theedoek en laat tien minuten rijzen.
4. Kneed het deeg door een punt naar binnen te vouwen, de kom een kwartslag te draaien, de volgende punt naar binnen te vouwen en zo door te gaan tot je dit acht keer hebt gedaan.
5. Laat het deeg nu weer tien minuten rijzen.
6. Herhaal stap en 5.

7. Duw kleine stukjes boter in het deeg en kneed het tot de boter (bijna) helemaal is opgenomen. Laat nog tien minuten rijzen.
8. Kneed het deeg stevig door en zorg dat alle boter helemaal opgenomen is.
9. Laat het deeg een uur rijzen in de koelkast.
10. Haal het deeg uit de koelkast, maak er drie mooie bollen van tussen je handen en doe die in een ingevet broodblik (een cakevorm werkt hier ook prima voor.) Laat nog 45 minuten rijzen, tot het deeg dubbel zo groot is.
11. Bestrijk de bovenkant met de extra eetlepels melk.
12. Bak ongeveer 20 minuten op 200 graden.

41 Focaccia

Ingrediënten

200 gram tarwebloem

$\frac{3}{4}$ theelepel zout

$\frac{1}{2}$ theelepel gist

150 ml lauw water

60 ml olijfolie, plus extra om af te maken

Vulling, zoals verse rozemarijn en zeezout, dingesneden rode ui, halve kerstomaatjes en zwarte peper of vegan pesto (zelfgemaakt of uit een potje)

Recept

1. Zet twee kommen klaar. Meng in de ene kom bloem en zout (droog mengsel), en in de andere gist en water (nat mengsel). Voeg de droge ingrediënten aan het natte mengsel toe en roer dit goed door met een houten lepel tot er een plakkerig deeg ontstaat.
2. Doe ongeveer een derde van de olijfolie in een grote kom – zorg dat de kom goed bedekt is. Leg het plakkerige deeg hierin, dek af en laat een uur staan.
3. Vouw na 1 uur het deeg twee keer, dek het deeg weer af en laat weer een uur staan. Doe dit in totaal drie keer, waarbij je steeds een beetje olie toevoegt om te zorgen dat het deeg niet te veel

aan de kom gaat plakken. (Je hebt dus drie uur rijstijd.)

4. Leg het deeg in een rechthoekige ovenschaal met een laag olijfolie. Pas hierbij op dat je de luchtballen niet beschadigt. Laat afgedekt tien minuten staan.
5. Het deeg is nu "ontspannen" genoeg om te vormen. Bewerkt het deeg tot een vierkant met je vingertoppen, op zo'n manier dat je kleine putjes krijgt. Dek weer af en laat tien minuten staan.
6. Leg de vulling erop. Druppel hier wat olijfolie op, dek af en laat twintig minuten staan.
7. Verwarm de oven voor op 240 graden. Bak hier na het rijzen de focaccia in 15 – 20 minuten, tot goudbruin van kleur.

Verdere inspiratie

Hieronder staan nog wat vegan boeken en blogs waardoor ik me heb laten inspireren. Misschien heb je ook zelf al (niet-)veganistische inspiratiebronnen in je kast staan – gebruik die vooral en ga experimenteren!

- Wat eet je dan wel? – www.wateetjedanwel.nl – Met ook veel leuke vegan producten en hacks!
- Love&Lemons – www.loveandlemons.com
- School Night Vegan – www.schoolnightvegan.nl
- Loving it Vegan – www.lovingitvegan.com
- Groen met Saar – www.groenmetsaar.nl
- “Taart ende Koeck” van Maartje Borst
- “Vegan Party” van Gaz Oakley