

'We are the music makers,  
And we are the dreamers of dreams.'  
*Ode, Arthur O'Shaughnessy*

# *Inhoud*

<b>INLEIDING</b> <i>Waarom ben ik VEGAN?</i>	<b>6</b>
<b>DEEL 1</b> <i>Waarom VEGAN?</i>	<b>8</b>
<b>DEEL 2</b> <i>Leef GEZOND!</i>	<b>20</b>
<b>DEEL 3</b> <i>De vegan KEUKEN</i>	<b>30</b>
<b>ONTBIJT</b>	<b>40</b>
<b>LUNCH</b>	<b>56</b>
<b>AVONDETEN</b>	<b>68</b>
<b>SNACKS &amp; EXTRA'S</b>	<b>90</b>
<b>ZOET</b>	<b>108</b>
<i>Woordenlijst</i>	<b>122</b>
<i>Register</i>	<b>126</b>

# Waarom ben ik VEGAN?

Ik was zo'n raar kind (blijkbaar) dat niet van vlees hield en weigerde om het te eten. Ik vond de smaak vies en het idee dat ik een dier at voelde niet goed.

Mijn arme moeder wist niet wat ze met me aanmoest; zeker niet toen ik op mijn zevende ook nog een intolerantie voor melk ontwikkelde. In die tijd waren er nog geen vegan alternatieven zoals nu, maar we maakten er het beste van.

Ik werd beschouwd als een kieskeurige eter en had daardoor een behoorlijk beperkt eetpatroon. Maar zodra ik tiener was en ik mijn plek had veroverd in de keuken, begon ik voor mezelf te koken. Ik experimenteerde erop los en ontdekte eten dat ik heerlijk vond.

Sindsdien ben ik niet meer gestopt met koken. Ik houd van de variatie en de verrassende smaken van plantaardig eten. Als jij – net als vele anderen – een vegan lifestyle overweegt, is het belangrijk om gebalanceerd te eten en gezond te blijven. Dit boek staat dan ook vol voedzame adviezen en heerlijke recepten die goed voor je zijn!

Onthoud: niemand is perfect. Je hoeft niet compleet vegan te leven om een verandering in gang te zetten. Maar als je het overweegt, waarom zou je dan niet een paar makkelijke vegan gerechten van mij proberen? Succes!

*Niki +*



**Je hoeft niet meteen helemaal vegan te worden!**

Maar als je het overweegt, kun je wel wat hulp en lekkere gerechten uit dit boek gebruiken...



# Waarom VEGAN?

## WAT IS VEGANISME?

Toen ik begon met veganistisch koken en eten, was ik nogal een uitzondering. Hoewel er al wel veel vegetariërs waren, was veganisme nog onbekend. Maar de laatste jaren besluiten steeds meer mensen veganistisch te gaan eten – of praten ze erover. Maar wat houdt vegan zijn eigenlijk in?

Veganisme is een lifestyle waarbij je niets gebruikt wat van een dier komt. Dit betekent: geen vlees eten, maar ook geen eieren, melk of andere zuivelproducten. Vegan voedsel is plantaardig, wat betekent dat het alleen van planten afkomstig is. Veganisten kopen ook geen kleding, cosmetica en schoonmaakproducten die dierlijke elementen bevatten.

Dit kan enigszins ontmoedigend klinken! Hoe weet je nou wat er allemaal in je eten zit? Moet je leven van alleen linzen? En kun je nog wel gezellig afspreken met familie of vrienden? Mag je nog wel leren schoenen dragen? En wat als je een terugval hebt en ‘per ongeluk’ een Big Mac eet?

Wat je er ook over hebt gehoord, veganisme betekent niet: in je eentje eten, jezelf lekker eten ontzeggen of mensen veroordelen om hun lifestyle. Het gaat over je best doen voor je gezondheid, het dierenwelzijn en de planeet. Voor jou kan het betekenen dat je vlees en zuivel helemaal opgeeft of dat je minder vlees eet en bijvoorbeeld haverdrink in je thee of koffie doet. Het is ook oké om een beetje vegan te zijn!

In de huidige wereld is het best lastig om honderd procent vegan te leven. In veel huishoudelijke en alledaagse producten zitten nou eenmaal dierlijke elementen. Maar alle beetjes helpen! Veganisten roepen bedrijven voortdurend op om meer ethisch te handelen. En je kunt zelf een bijdrage leveren door meer plantaardig voedsel te eten en diervriendelijke producten te kopen. Hoe meer mensen plantaardig gaan eten, hoe meer bedrijven zullen besluiten om dat soort producten te gaan maken.

Je hoeft het ook niet allemaal alleen te doen. Er zijn nu al meer vegan alternatieven in supermarkten, restaurants en cafés dan ooit tevoren. En dat wordt alleen maar meer. En waarom probeer je je familie niet enthousiast te maken? Elke kleine verandering – bijvoorbeeld één vleesloze maaltijd per week – kan al een groot verschil maken.

Maak je dus niet druk als je nog nooit vegan gekookt hebt. Of als je nog steeds die oude leren schoenen draagt. Vegan worden is een geweldige reis, niet een bestemming. En hoe meer je verandert, hoe meer de wereld met je mee verandert. Vegan zijn, of gewoon iets meer plantaardig eten, is nog nooit zo makkelijk en leuk geweest!

# DIERENWELZIJN EN MEER

Dierenwelzijn is misschien wel de belangrijkste reden om vegan te zijn.

Vegan zijn gaat niet alleen om wat je eet; het gaat om een lifestyle waarbij je alle vormen van dierenleed vermijdt. Daarbij zoek je naar nieuwe mogelijkheden om te eten en te leven op een manier die duurzaam is voor jezelf en je omgeving. De Vegan Society, die in 1944 in het Verenigd Koninkrijk werd opgericht, was de eerste organisatie die de term 'vegan' gebruikte.

**'Veganisme is een levensstijl waarbij – voor zover praktisch haalbaar – wordt afgezien van alle vormen van exploitatie van en wreedheid naar dieren voor eten, kleding of andere doeleinden. Bij uitbreiding bevordert het de ontwikkeling en het gebruik van diervrije alternatieven ten behoeve van mensen, dieren en het milieu.'**

[www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com)

De overtuiging dat dieren ook rechten hebben en met respect behandeld moeten worden, is niet nieuw. Hoewel vegan zijn relatief nieuw is, bestaat het idee van plantaardig eten al veel langer!

Van de filosoof en wiskundige Pythagoras, die leefde in het oude Griekenland en 500 jaar voor onze jaartelling overleed, weten we dat hij een plantaardig dieet volgde met alleen raw food. Hij geloofde, net als zijn vele volgers, dat alle levende wezens een ziel hebben en



dat het daarom niet juist is om vlees te eten. Siddhartha Gautama, de Boeddha, leefde tussen de zesde en vierde eeuw voor Christus. Ook hij onderwees al de voordelen van een diervriendelijk leven. En in de achttiende eeuw bekritiseerde de filosoof Voltaire mensen die ervan overtuigd waren dat dieren geen gevoelens hadden. Het is niet duidelijk of iemand als Voltaire er ook een vegan of vegetarische levensstijl op nahield, omdat daar in die tijd niet over gesproken werd. Maar hij keurde vlees eten zonder er bij na te denken wel af.

**'Wat jammerlijk, en wat een geestelijke armoe, om te zeggen dat dieren machines zijn zonder verstand en gevoel...'**

Voltaire, *Filosofisch woordenboek*, 1764

Veel veganisten en vegetariërs hebben, net als deze vroege denkers, besloten om geen vlees te eten, omdat ze van mening zijn dat de levens van dieren net zo belangrijk zijn als die van de mens. Er zijn veel organisaties en activistengroepen die actief campagne voeren voor dierenrechten. Ze geloven dat dieren nooit uitgebuit mogen worden voor experimenten, eten, kleding, vermaak of welke andere reden dan ook.

Andere mensen vinden dat het oké is om vlees te eten, zolang de vormen van veeteelt, visserij of jacht niet wreed zijn ten opzichte van dieren. Zij kiezen ervoor om alleen biologisch vlees te eten of geen vlees maar nog wel vis en schaaldieren.

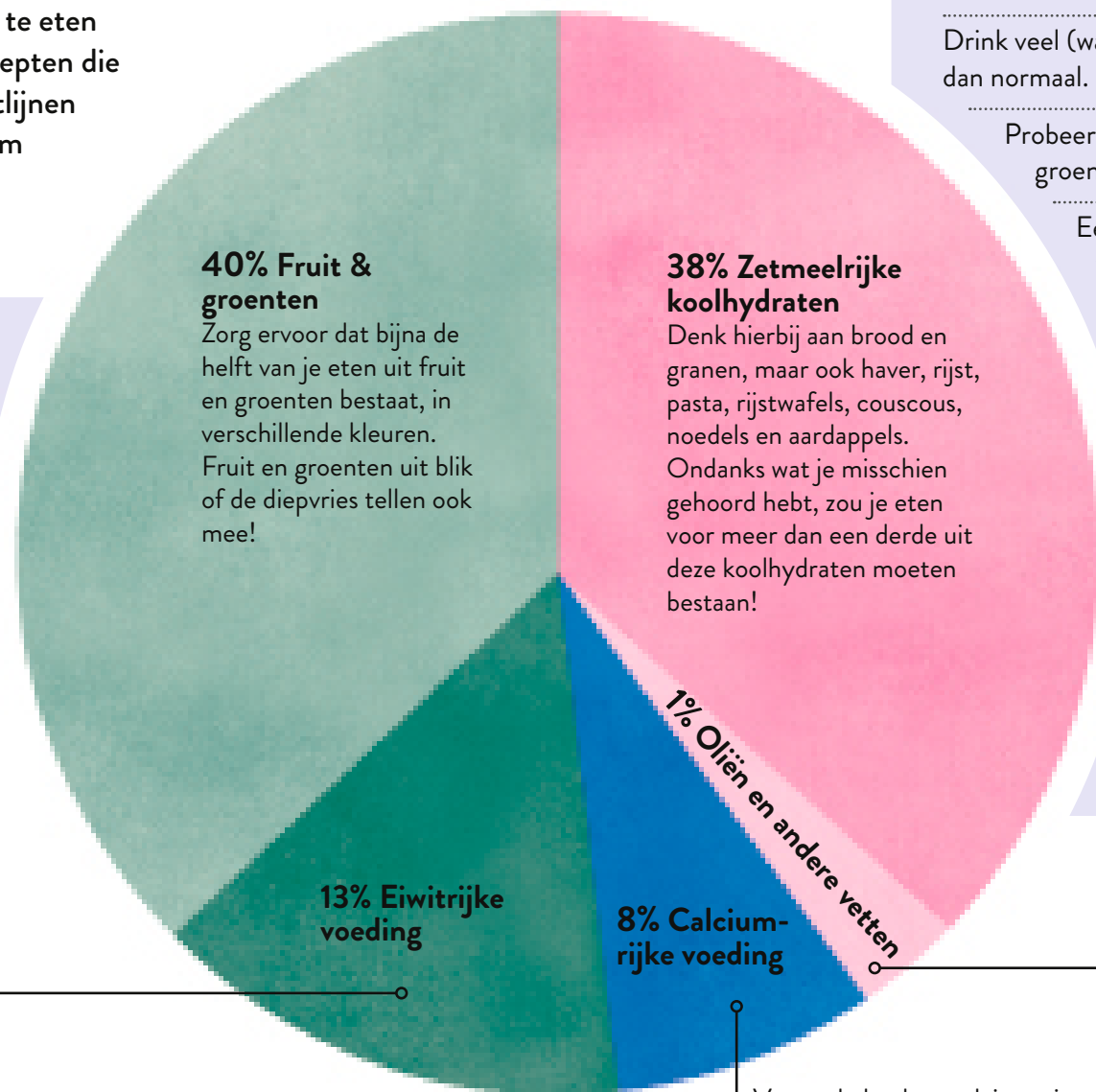


# DE PERFECTE BALANS

Het is onmogelijk om de hele tijd 'perfect' te eten – in dit boek staan een paar feestelijke recepten die bijzonder lekker zijn – maar met deze richtlijnen weet je in ieder geval wat ervoor nodig is om gezond te blijven.

## EEN GEZOND EETPATTERN BESTAAT UIT VIJF ELEMENTEN.

Tofu, bonen, noten, zaden en voedingsmiddelen op basis van soja, zoals vegetarische worstjes of vegagehakt. Peulvruchten nemen hier een belangrijke plek in; het maakt niet uit of ze vers, ingeblikt of gedroogd zijn.



### ONTHOUD

Kies zoveel mogelijk voor onverzadigde vetten.

Drink veel (water), vooral als je meer vezels eet dan normaal.

Probeer elke dag ten minste 250 gram groente en 2 porties fruit te eten.

Eet voldoende eiwitrijke voeding, zoals noten, zaden en peulvruchten.

Eet calciumrijke voeding.

Zorg dat je voldoende vitamine B12 binnenkrijgt.

Eet niet te veel voedingsmiddelen met een hoog vet- of suikergehalte.

Kies voor de verrijkte versies van zuivelvervangers, met toegevoegde vitaminen en mineralen.

Kies zoveel mogelijk voor onverzadigde vetten, zoals koolzaad- en olijfolie. Gebruik vetten met mate.



# ONTBIJT

Rise and shine! Begin je dag met deze geweldige plantaardige ontbijtjes.



## INGREDIËNTEN

Voor 8 personen

### Natte ingrediënten

3 rijpe bananen, geprakt  
2 el pindakaas  
3 el amandeldrink  
2 el ahornsiroop

### Droge ingrediënten

100 g havervlokken  
1 tl bakpoeder  
1 tl kaneel  
4 el amandelmeel  
2 el zonnebloempitten  
200 g zomerfruit (naar keuze, bijvoorbeeld aardbeien, blauwe bessen of frambozen)

### Toppings

extra zomerfruit  
noten  
zaden

# Ontbijtrepen met banaan en zomerfruit

Deze ontbijtrepen smaken geweldig. Ze zijn bovendien supermakkelijk te maken. Banaan is hier het magische ingrediënt: hij voegt lekker veel natuurlijke zoetheid toe en houdt alle ingrediënten bij elkaar.

## ZO MAAK JE DE ONTBIJTREPEN

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Doe de bananen, pindakaas, amandeldrink en ahornsiroop in een grote kom en roer alles goed door.
3. Voeg de havervlokken, bakpoeder, kaneel, het amandelmeel en de zonnebloempitten toe.
4. Meng alles goed.
5. Voeg het fruit toe en schep alles voorzichtig (!) om.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het mengsel erover; druk het in de hoekjes goed aan. Strooi er nog wat fruit, noten en zaden over en druk ze voorzichtig in het mengsel.
7. Zet het geheel circa 20 minuten in de oven.
8. Laat de ontbijtrepen iets afkoelen voordat je ze opeet – als je zolang kunt wachten!

### *Niki's tip*

In plaats van vers fruit kun je ook kiezen voor (ontdooide) diepvries- of gedroogd fruit.





## INGREDIËNTEN

Voor 8 stuks

### Voor de pancakes

100 g bloem  
½ tl kaneel  
1 kleine rijpe banaan  
200 ml amandeldrink  
(of een andere  
plantaardige drink)  
1-2 tl ahornsiroop  
1 tl bakpoeder  
olie voor het bakken  
(optioneel)

### Voor de gekarameliseerde bananen

2 rijpe bananen  
2 el plantaardige olie of  
kokosolie

### Andere toppings

plantaardige yoghurt  
pindakaas  
bessenjam  
gehakte noten

# Zoete bananenpancakes

Je hebt geen eieren nodig voor deze heerlijke fluffy pancakes. In dit recept speelt banaan namelijk de hoofdrol. Zo zit er banaan in het beslag én bestaat de topping uit zoete gekarameliseerde bananen – te lekker om van af te blijven, toch?

## ZO MAAK JE DE PANCAKES

1. Doe alle ingrediënten in een kom en klop tot een stevig beslag.
2. Schep een eetlepel beslag in een koekenpan met antiaanbaklaag – maak zo veel pancakes als er in de pan passen; houd wel voldoende ruimte ertussen. Bak de pancakes 1-2 minuten, tot er bovenop luchtbelletjes verschijnen.
3. Draai de pancakes voorzichtig om en bak ze nog een minuutje, tot ze gaar en licht goudbruin zijn.
4. Herhaal met de rest van het beslag en leg de pancakes apart op een bord.

## ZO MAAK JE DE GEKARAMELISEERDE BANANEN

1. Snijd de uiteinden van de bananen en halveer ze in de lengte. Haal de schil eraf.
2. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Doe de banaanhalften met de snijkant naar beneden in de pan en bak ze bruin, draai om en laat ook de andere kant karamelliseren.
4. Serveer met de pancakes.



### *Niki's tip*

Verwarm kort wat frambozen en een eetlepel ahornsiroop voor een heerlijke topping.





### *Niki's tip*

Lekker met plantaardige yoghurt, vegan kaas en avocado – voor het echte nacho-gevoel!

## INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

### Voor de bonenchili

- 1 ui, fijngesneden
- 2 el olijfolie
- 3 tenen knoflook, geperst
- 1 el gerookte-paprikapoeder
- 1 tl harissapasta
- 2 el tomatenpuree
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 rode paprika's, in stukjes
- 1 blik kikkererwten/limabonen, uitgelekt
- 1 blik kidneybonen/zwarte bonen, uitgelekt
- 1 blikje mais, uitgelekt
- vegegehakt (optioneel)
- 1 tl zeezout
- zwarte peper
- 1 el chilivlokken

### Nacho's

- 2 tortilla's
- 1 el olijfolie (of gebruik een olijfoliespray)
- 1 tl gerookte-paprikapoeder

## Bonenchili-nachoschotel

Een grote pan met bonenchili, daar zegt niemand nee tegen, toch? Maak dan ook eens zelf nachochips van tortillawraps – dat is makkelijk dan je denkt. Je kunt ze op smaak brengen met wat specerijen en vegan kaas.

### ZO MAAK JE DE BONENCHILI

1. Doe de ui samen met de olijfolie in een grote pan en bak hem in 8-10 minuten op laag vuur zacht.
2. Voeg de knoflook en paprikapoeder toe en bak alles nog enkele minuten.
3. Roer de harissa en tomatenpuree erdoor.
4. Voeg de tomaten en paprika's toe en laat alles op laag vuur 10 minuten zacht koken.
5. Voeg de bonen, mais en het vegagehakt toe (als je dat gebruikt). Roer alles goed door en laat nog 5 minuten zacht koken.
6. Breng op smaak met het zout, wat en de chilivlokken.

### ZO MAAK JE DE NACHO'S

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Snijd de wraps in driehoekjes, circa acht per wrap – een pizzasnijder is hier heel handig voor! Leg ze op een bakplaat.
3. Sprenkel of spray de olijfolie erover en bestrooi met paprikapoeder.
4. Bak de nacho's in 10 minuten krokant.



## INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

### Voor de krokante kikkererwten

1 blik kikkererwten, uitgelekt  
1 tl plantaardige/olijfolie  
1 tl garam masala of gemalen koriander  
½ tl gemalen kurkuma  
snufje zout

### Voor de curry

1 ui  
3 tenen knoflook  
1 el olijfolie  
1 tl gemalen kurkuma  
1 tl komijnzaad  
1 tl gemalen koriander  
5 tomaten, in blokjes, plus 75 ml water (of 1 blik tomatenblokjes)  
250 g diepvriesdoperwten  
2 el kokosroom of plantaardige yoghurt  
½ tl zout  
snufje chilivlokken (optioneel)

### Voor erbij

250 g gekookte rijst

# Indiase currybowl met krokante kikkererwten

Ik ben dol op deze makkelijke curry; het is een van die gerechten die bij mij thuis regelmatig op tafel staan. Het leuke is dat de ingrediëntenlijst vrijwel geheel bestaat uit voorraadkast-items. Doperwten en kikkererwten zitten daarnaast vol met plantaardige eiwitten: deze curry is dus niet alleen lekker, maar ook nog eens supergezond!

## ZO MAAK JE DE KROKANTE KIKKERERWTEN

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Meng alle ingrediënten in een kom. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Rooster de kikkererwten 15 minuten in de oven, of tot ze krokant zijn.

## ZO MAAK JE DE CURRY

1. Maak eerst de groenten klaar: hak de ui grof en snijd de knoflook in plakjes.
2. Doe de ui samen met de olijfolie in een koekenpan en bak hem 8-10 minuten, tot hij zacht en lichtbruin is.
3. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Voeg de knoflook en specerijen toe aan de pan met ui en roer alles een paar minuten door. Voeg de tomatenblokjes toe.
5. Zet het vuur middelhoog, schenk het water erbij en laat alles 10 minuten zacht koken.
6. Voeg de doperwten, kokosroom of yoghurt, het zout en de chilivlokken (als je die gebruikt) toe; roer goed. Warm alles nog even goed door en serveer met de krokante kikkererwten en de rijst.



### *Niki's tip*

Heb je niet alle gedroogde specerijen in huis? Gebruik dan eens een eetlepel kant-en-klare Indiase currypasta (uit een potje).





### *Niki's tip*

Geen zin in kikkererwten? Maak de 'gehaktballetjes' dan van zwarte bonen.

## INGREDIËNTEN

Voor 18-20 balletjes

### Voor de balletjes

- 1 ui
- 1 el olijfolie
- 50 g walnoten
- 1 blik kikkererwten, uitgelekt
- 25 g havervlokken
- 1 tl knoflookpoeder
- 100 g gekookte witte of zilvervliesrijst
- 2 el tomatenketchup
- 1 el gerookte-paprika-poeder
- 1 el sojasaus
- 1 tl zout

### Voor de tomatensaus

- 1 rode ui
- 2 el olijfolie
- 3 tenen knoflook, geperst
- 1 tl zoete of pikante gerookte-paprika-poeder
- 400 g passata
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl zeezout
- snufje zwarte peper
- snufje chilivlokken (optioneel)

### Voor erbij

- 80 g tagliatelle per persoon
- verse basilicum
- vegan kaas

# Tagliatelle met ballen

Tagliatelle met een rijke tomatensaus en zelfgemaakte vegan 'gehaktballetjes' – wie houdt hier nou niet van?

## ZO MAAK JE DE BALLETTJES

1. Hak de ui fijn. Verhit de olijfolie in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de ui in circa 8 minuten zacht en lichtbruin.
2. Rooster de walnoten in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Let erop dat ze niet aanbranden!
3. Doe de ui, walnoten en de rest van de ingrediënten in een foodprocessor en meng tot een grove pasta.
4. Pak met je handen steeds wat van het mengsel en draai balletjes met een doorsnee van 2,5 centimeter. Bak ze in een grote koekenpan op middelhoog vuur, in een beetje olie, in circa 10 minuten rondom goudbruin en krokant.

## ZO MAAK JE DE TOMATENSAUS

1. Hak de ui fijn. Verhit de olijfolie in een hapjespan op laag vuur en bak de ui in circa 10 minuten zacht en lichtbruin. Voeg de knoflook toe en bak hem 30 seconden mee.
2. Roer de paprikapoeder erdoor.
3. Voeg de passata en tomatenpuree toe en laat alles op laag vuur 10 minuten zacht koken.
4. Breng het geheel op smaak met het zout, de zwarte peper en chilivlokken (als je die gebruikt) en laat alles nog een minuutje zacht koken.

## ZO MAAK JE HET KLAAR

1. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Meng de tagliatelle met de tomatensaus en garneer met de balletjes en wat basilicum en vegan kaas.



## INGREDIËNTEN

Voor 4 burgers

### Voor de burgers

400 g kikkererwten  
uit blik, afgespoeld en  
uitgelekt  
1 kleine rode ui, grof  
gesneden  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl gerookte-  
paprikapoeder  
1 tl gemalen komijn  
½-1 tl harissapasta  
snufje zout  
snufje peper  
2 el bloem  
2 el plantaardige olie  
4 hamburgerbroodjes,  
doormidden gesneden  
(of pita)

### Toppings

4 el vegan mayonaise  
handvol slablaadjes  
3 plakken augurk per  
burger (optioneel)  
4 el hummus (kant-en-  
klaar of volgens het  
recept op blz. 59)  
2 tomaten, in plakken

# Harissa-falafelburger

Falafelburgers doen niet onder voor een gewone hamburger. Ze voldoen aan alle voorwaarden: heerlijk gekruide falafel, romige mayonaise, knapperige salade en belegd met tomaat en augurk (optioneel – maar ik ben er gek op!). Serveer de burger in een broodje of pita of geef er gebakken aardappels of frietjes bij – zelfs diehard hamburger-addicts zullen voor de bijl gaan!

### ZO MAAK JE DE BURGERS

1. Doe alle ingrediënten voor de falafel (behalve de broodjes) in een foodprocessor. Meng tot een grove pasta.
2. Draai met je handen balletjes van het mengsel en druk ze een beetje plat.
3. Verhit een beetje olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de burgers hierin in 4-5 minuten aan beide kanten goudbruin.

### ZO MAAK JE HET KLAAR

Verdeel een laagje mayonaise en wat sla over de onderste helft van een broodje. Leg de falafelburger erbovenop en voeg de plakken augurk (als je die gebruikt) en tomaat toe. Smeer een dikke laag hummus op de bovenste helft van het broodje en druk de twee helften stevig op elkaar. Neem een hap en geniet!

### *Niki's tip*

Ook lekker als topping:  
vegan kaas, tzatziki,  
peper- en uienringen.





## Niki's tip

Ook lekker met doperwtenspread of paprikadip, in plaats van de avocadospread en hummus.



## INGREDIËNTEN

Voor circa 10 stuks

### Voor de toast

1 grote aubergine  
1 grote zoete aardappel  
olijfolie voor het  
bestrijken  
snufje zout

### Voor de kikkererwten

1 blik kikkererwten,  
uitgelekt  
1 el rozenharissa of 1 tl  
harissapasta  
1 el olijfolie  
sap van ½ citroen  
1 tl gerookte-  
paprikapoeder  
flinke snuf zout

### Voor de avocado- spread

1 rijpe avocado  
sap van ¼ citroen  
zout en peper

### Voor de hummus

zie blz. 95

### Toppings

3 el granaatappelpitjes  
handvol rucola

# Zoete-aardappel- en auberginetoast met avocadospread & harrisa

Een geweldige snack! De plakken zoete aardappel en aubergine zijn een heerlijk en gezond alternatief voor 'gewone' toast. Beleg ze rijkelijk met je favoriete toppings. Mijn persoonlijke favorieten: avocadospread, romige hummus en rokerige kikkererwten.

## ZO MAAK JE DE TOAST

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Snijd de aubergine in de lengte in circa vier plakken; snijd de zoete aardappel in de lengte in circa zes plakken. Bestrijk ze met olijfolie.
3. Leg de plakken op een bakplaat en bestrooi ze met zout.
4. Bak ze 15 minuten in de oven, keer de plakken om en laat nog eens 15 minuten bakken. Check of ze vanbinnen zacht zijn, haal ze uit de oven en leg ze op een serveerschaal.

## ZO MAAK JE DE KIKKERERWTEN

Roer alle ingrediënten in een kom door elkaar.

## ZO MAAK JE DE AVOCADOSPREAD

Prak de avocado fijn in een kom en voeg het citroensap toe. Breng op smaak met zout en peper.

## ZO MAAK JE HET KLAAR

Beleg de aubergine- en zoete-aardappeltoast met de avocado-spread, hummus, harissakikkererwten, granaatappelpitjes en rucola.





### *Niki's tip*

Week de rijstvellen niet te kort. Haal ze pas uit het water als ze zacht zijn.

## INGREDIËNTEN

Voor 20 stuks

### Voor de rolletjes

1 rode paprika  
1 wortel  
½ komkommer  
1 rijpe avocado  
½ mango  
100 g gekookte rijst  
1 tl sriracha (optioneel)  
10 ronde rijstvellen  
handvol muntblaadjes  
handvol korianderblaadjes

### Voor de pindadip

1 el sojasaus  
1 el geroosterde-sesamolie  
6 el kokosmelk  
1 tl ahornsiroop  
3 el pindakaas met stukjes  
1 tl knoflookgranulaat of knoflookpoeder  
½ tl sriracha of chilivlokken

### Voor de sesamdressing

sap van ½ limoen  
1 tl basterdsuiker  
1 el tamari- of sojasaus  
1 el geroosterde-sesamolie

## Zalige summer rolls

Vers, gezond, superleuk om te maken – kortom: het perfecte tussendoortje! Zodra je het werken met de dunne rijstvellen eenmaal onder de knie hebt, wil je niets anders meer maken.

### ZO MAAK JE DE ROLLETJES

1. Snijd de paprika, wortel en komkommer in reepjes. Schil en ontpit de avocado en mango, en snijd ze in plakken.
2. Meng de rijst met de sriracha (als je die gebruikt).
3. Breng 500 milliliter water aan de kook en schenk het daarna voorzichtig op een plat bord.
4. Leg een rijstvel in het water; dompel het circa 20 seconden helemaal onder, of tot het zacht is. Leg het vel op een schoon bord en strijk het glad.
5. Leg de rijst in het midden van het vel, met een kleine hoeveelheid van de andere ingrediënten – niet te veel. Houd de randen vrij.
6. Vouw de onderkant van het rijstvel zo strak mogelijk over de vulling en rol een of twee slagen. Duw steeds met je vingers de vulling wat terug.
7. Vouw vervolgens de zijkanten van het rijstvel naar binnen; de vulling is nu volledig ingesloten.
8. Rol verder op tot een mooie pakketje. Herhaal dit met de rest van de rijstvellen.

### ZO MAAK JE DE PINDADIP

Meng alle ingrediënten in een kom.

### ZO MAAK JE DE SESAMDRESSING

Meng alle ingrediënten in een kom.



## INGREDIËNTEN

Voor 1 mug cake

### Voor de cake

25 ml plantaardige olie  
60 ml plantaardige drink  
(naar keuze)  
50 g geraspte wortel  
(zelf geraspt of kant-en-klaar uit de winkel)  
40 g zelfrijzend bakmeel  
1 tl bakpoeder  
1 el basterdsuiker  
1 el ahornsiroop  
½ tl kaneel  
1 tl vanille-essence  
3 el gemengd gedroogd fruit – (sultana)-rozijnen  
2 el gehakte noten – walnoten, pecannoten, hazelnoten

### Toppings

plantaardige yoghurt  
vegan roomkaas

# Carrot mug cake

De magie van cake uit een mok – je mengt de ingrediënten in een mok, zet 'm even in de magnetron – en voilà, een heerlijke cake! Dit recept werkt ook voor de oven als je geen magnetron hebt.

## OPTIE 1 – MAGNETRON

1. Meng de olie en plantaardige drink in een kom.
2. Voeg de geraspte wortel toe, samen met de rest van de ingrediënten.
3. Meng alles goed en giet het beslag dan in een grote hittebestendige mok.
4. Zet de mok circa 2 minuten in de magnetron op 850 watt, tot de cake gerezen en de bovenkant mooi droog is.
5. Laat de mok voor het garneren 1 minuut staan. Eet de cake zo uit de mok, of keer 'm om op een bord om te delen.

## OPTIE 2 – OVEN

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C.
2. Meng de olie en plantaardige drink in een kom.
3. Voeg de rest van de ingrediënten toe.
4. Meng alles goed, verdeel het beslag over drie cupcakevormpjes en zet ze op een bakplaat. (Of verdubbel de hoeveelheden en maak meteen zes cupcakes.)
5. Bak 20 minuten in de oven, tot ze gaar en goudbruin zijn. Laat ze voor het garneren even afkoelen.

## Niki's tip

Leef je uit met de toppings: vegan roomkaas of plantaardige yoghurt is heerlijk!

