

Wat eten we deze week?



**7 gratis
recepten uit
Verrukkelijk
vegan
bakken**



Mijn verhaal

Hoi! Mijn naam is Anthea - welkom in mijn boek. Op internet kun je me vinden onder de naam *Rainbow Nourishments*. In mijn dagelijks leven en in dit boek richt ik me op kleurrijke vegan lekkernijen en op de regenboog aan manieren waarop je lekker én gezond kunt eten. Bij veel recepten geef ik je verschillende opties - met of zonder geraffineerde suiker, met of zonder gluten - zodat je je eigen avontuur kunt kiezen.

Maar dit is niet zomaar een boek met recepten voor lekkernijen. Het gaat over samen zijn met vrienden en familie, en over mooie herinneringen. Het gaat over aandacht voor jezelf, de mensen om je heen en het milieu.

Nadat ik in een burn-out terecht kwam en hiervan moest herstellen, maakte ik in 2015 een hobbymatig Instagram-account aan om gelijkgestemden te ontmoeten. *Rainbow Nourishments* was voor mij een manier om de gekke dingen te delen die ik thuis maakte. Na wat wikken en wegen gaf ik uiteindelijk mijn veilige overheidsbaan op om me hier fulltime aan te wijden.

Bij mijn ouders had ik gezien hoe een horecabaan je leven kan opslokken, dus wilde ik met *Rainbow Nourishments* minder nadruk leggen op koken en meer op écht contact met mensen. Het groeide uit tot een groot socialmedia-account met een blog over gezonde vegan recepten, welzijn en het milieu, en werd uiteindelijk een taartenbedrijf dat leverde aan populaire cafés in mijn stad, voor bruiloften, verjaardagen en speciale gelegenheden. Ik ontwikkel nu recepten in samenwerking met grote en kleine bedrijven en werk als foodconsultant in de internationale dessertwereld. Daarnaast organiseer ik binnen en buiten Australië veel pop-up-evenementen, waaronder high teas, diners en workshops. De recepten in dit boek komen voort uit mijn werkervaring én vanuit een liefdevolle plek.

Anthea Cheng

We hebben 7 recepten voor je geselecteerd, een voor elke dag. Op de pagina hierna staan ze aangegeven met de dagen van de week.



Inhoud van het boek

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





Maandag Voedzame ontbijtjes

Deze granola is 's ochtends heerlijk over een smoothie, maar doet het ook goed als je midden op de dag opeens trek hebt: ik eet heel vaak een handjevol als snack. Ik gebruik in dit recept dadels als natuurlijke zoetmaker, omdat ze vol vezels zitten en een vleugje karamelsmaak toevoegen. Verder maak ik deze granola vaak met de restjes uit mijn voorraadkast, dus experimenteer vooral met de ingrediënten die je zelf al in huis hebt. De oventemperatuur is relatief laag, omdat dadels snel kunnen verbranden in de oven.

Homemade wat-je-maar-wilt-granola met dadels

VOOR 10 TOT 20 PORTIES

320 g ontpitte dadels, minimaal
4 uur in water geweekt
70 g hazelnoten
75 g amandelen
190 g havermout
35 g gepofte bruine rijst
185 g rauwe boekweit
75 g zonnebloempitten
70 g pompoenpitten
75 g hennepzaad
30 g kokosvlokken
1 el kaneel
snuf zout

- 1 Verwarm de oven voor tot 150 °C.
- 2 Laat de dadels goed uitlekken en pureer ze in een foodprocessor tot een pasta. Schep de dadelpasta in een grote kom.
- 3 Doe de hazelnoten en amandelen in de foodprocessor en druk steeds kort op de pulseknop (ca. 5 seconden) tot de noten grof gehakt zijn. Voeg ze met de overige ingrediënten toe aan de dadelpasta en meng alles met je handen of een spatel tot een gelijkmatig mengsel. Verdeel over twee met bakpapier beklede bakplaten.
- 4 Bak het geheel 25 minuten in de oven en hussel het dan met een spatel of lepel even om, zodat het gelijkmatig gaar wordt. Bak daarna nog 10 minuten, of tot alle ingrediënten droog aanvoelen.
- 5 Haal de granola uit de oven en laat hem op de bakplaat volledig afkoelen. Je kunt de granola in een luchtdicht afgesloten bakje of weckpot maximaal 1 maand op kamertemperatuur en 2 maanden in de koelkast bewaren.



Dinsdag

Snack time: altijd!

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

Supermakkelijk banaan-passievruchtbrood

VOOR 1 BROOD OF 8 PORTIES

droge ingrediënten

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

natte ingrediënten

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

decoraties

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

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

TIP

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



Woensdag Koffiebar-lekkers

Dit zijn klassieke zandkoekjes, maar dan met een gezondere bloem en zonder bewerkte margarine of boter. Toch smaken ze nog steeds boterachtig en zijn ze heerlijk kruimelig in je mond – precies zoals traditionele zandkoekjes. Je kunt ze zo eten, of er een soort sandwiches van maken door er een laagje frambozen-chiajam tussen te smeren. Door het koekjesdeeg te koelen, wordt de vloeibare olie vaster en is het deeg gemakkelijker te hanteren.

Speltzandkoekjes

VOOR 8 TOT 10 KOEKJES koekjes

240 g speltbloem + extra voor
het bestuiven
200 ml milde plantaardige
olie, zoals zonnebloem- of
geraffineerde kokosolie
30 g poedersuiker
snuf zout

vulling (optioneel)

½ portie Frambozen-chiajam

Frambozen-chiajam

Doe 140 g ontdooide
diepvriesframbozen, 3 el wit
chiazzaad en 1-3 el rijst- of
ahornsiroop in een mid-
delgrote pot of bak. Prak de
frambozen met een vork fijn
tot al het sap is vrijgekomen en
er geen klontjes meer in zitten.
Zet het mengsel 10 minuten
opzij om in te dikken. Prak het
dan opnieuw om je ervan te
verzekeren dat alle ingrediën-
ten goed gemengd zijn.

- 1 Doe alle koekjesingrediënten in een grote kom of foodprocessor en meng alles tot een gelijkmatig deeg. Het is de bedoeling dat het deeg vrij zacht maar soepel is: je moet er met twee vingers in kunnen knippen zonder dat het breekt. Als het te droog is, voeg dan net zoveel olie toe (begin met 1 eetlepel) tot het niet meer kruimelt. Als het te nat is, voeg dan net zoveel bloem toe (begin met 1 eetlepel) tot alle olie goed geabsorbeerd is. Zet het deeg in een luchtdicht afgesloten bakje minimaal 20 minuten in de koelkast.
- 2 Verwarm de oven ondertussen voor tot 180 °C.
- 3 Bestuif een schoon oppervlak licht met bloem en leg het afgekoelde deeg erop. Gebruik een deegroller om het voorzichtig uit te rollen tot een dikte van 6 millimeter.
- 4 Steek met een ronde uitsteker koekjes uit het deeg. Verzamel het overtollige deeg, kneed het, rol het opnieuw uit en steek er weer koekjes uit. Herhaal tot al het deeg op is en je zestien tot twintig koekjes hebt. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat; leg de koekjes niet te dicht op elkaar. Als je vloeibare olie hebt gebruikt, kan het lastig zijn om de koekjes van je werkblad naar de bakplaat over te hevelen. Gebruik in dat geval een (taart)schraper of spatel.
- 5 Bak de koekjes 15 minuten in de oven, of tot de randen goudbruin zijn. Laat ze op een rooster volledig afkoelen. Als je sandwichkoekjes wilt maken, breng dan een laag frambozen-chiajam op een koekje aan en plak er een tweede koekje tegenaan. Herhaal tot alle koekjes op zijn. Je kunt de koekjes zonder jam in een luchtdicht afgesloten bakje maximaal 3 dagen op kamertemperatuur, 1 week in de koelkast of 1 maand in de vriezer bewaren. Koekjes mét jam kun je 1 week in de koelkast of 1 maand in de vriezer bewaren.



Donderdag Voedzame ontbijtjes

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

Kleurige yoghurt-granola-ijslolly's

VOOR 6 IJSLOLLY'S

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

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



Vrijdag

Voedzame ontbijtjes

Het is de moeite waard om havermout ook eens te bakken – al was het maar omdat je huis er zo lekker van gaat ruiken. Mede daardoor is dit een van mijn favoriete ontbijtjes, en het is niet eens moeilijk om te bereiden. Als je havermout bakt, krijgt de binnenkant een custardachtige romigheid, terwijl de buitenkant juist knapperig wordt, een beetje als de bovenkant van crème brûlée. Ik bereid deze taart vaak de avond van tevoren en zet het in de oven als ik wakker word. Dan staat er tegen de tijd dat ik klaar ben met mijn ochtendritueel een warm ontbijt op me te wachten!

Appel-bessen-havermouttaart

VOOR 4 TOT 6 PORTIES

1 banaan (ca. 120 g), geschild
en geprakt, of 80 g zoetstof
naar keuze (optioneel)
160 g havermout
475 ml plantaardige drink,
zoals amandel-, soja- of
kokosdrink
snuf kaneel
75 g verse blauwe bessen
1 middelgrote appel (ca. 180 g),
klokhuis verwijderd en in
dunne plakjes

- 1 Doe de banaan of zoetstof (als je die gebruikt), havermout, plantaardige drink en kaneel de avond van tevoren in een grote bak die je luchtdicht kunt afsluiten. Meng alles goed en zet de bak in de koelkast.
- 2 Verwarm 's ochtends – voor je onder de douche springt – de oven voor tot 180 °C. Meng de bessen door het havermoutmengsel, verdeel het over een ovenschaal en leg de appelschijfjes erbovenop.
- 3 Bak het geheel 30 minuten in de oven, of tot het oppervlak licht goudbruin is. De taart smaakt het lekkerst als-ie vers uit de oven komt, maar je kunt de restjes maximaal 3 dagen in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast bewaren.



Zaterdag

Snack time: altijd!

Deze koekjes illustreren dat frambozen en witte chocolade in alle opzichten voor elkaar bestemd zijn. De fruitige en licht scherpe smaak van frambozen vult de romige en zoete witte chocolade prachtig aan. Het zal je dan ook niet verbazen dat deze smaakcombinatie een van de populairste is in mijn taartenbedrijf. Voor koekjes gebruik ik liever kristalsuiker dan een vloeibare zoetstof, omdat een vloeibare zoetstof de koekjes naar mijn smaak vaak te taai maakt.

Koekjes met framboos & witte chocolade

VOOR 12 TOT 15 KOEKJES

droge ingrediënten

200 g wit rijstmeel of patentbloem
140 g amandelmeel
70 g kokosbloesemsuiker
110 g vegan wittechocoladedruppels, of vegan witte chocolade, (zie maandag)
½ tl bakpoeder
snuf zout

natte ingrediënten

80 ml milde plantaardige olie, zoals zonnebloemolie
3 el aquafaba
2-4 el plantaardige drink, zoals amandel-, soja- of kokosdrink, naar smaak
65 g verse of 70 g diepvriesframbozen

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- 2 Doe alle droge ingrediënten in een grote kom. Meng alles goed en zorg dat er geen klontjes meer in zitten, behalve stukjes chocolade. Voeg dan de olie, aquafaba en plantaardige drink toe en meng alles tot een samenhangend deeg. Voeg eventueel nog wat meer plantaardige drink toe als het te droog is; het is de bedoeling dat het deeg zacht en soepel is. Meng de frambozen er voorzichtig door.
- 3 Neem 1½ eetlepel (ca. 25 g) van het deeg per keer, rol er balletjes van en druk ze plat. Leg de koekjes dan op een met bakpapier beklede bakplaat; houd voldoende ruimte tussen de koekjes.
- 4 Bak de koekjes 12-15 minuten in de oven, of tot de randen goudbruin zijn. Laat ze op een rooster een beetje afkoelen en geniet ervan terwijl ze nog warm zijn. Als ze volledig afgekoeld zijn, kun je ze in een luchtdicht afgesloten bakje maximaal 1 week in de koelkast of 1 maand in de vriezer bewaren.

TIPS

Maak ijssandwiches door twee koekjes aan elkaar vast te plakken met een bolletje ijs, zoals op de foto hiernaast.

Na verloop van tijd worden deze koekjes wat zachter. Om ze weer knapperig te maken, leg je ze 5 minuten in de oven (op 100 °C) op een met een bakpapier beklede bakplaat. Zodra ze afgekoeld zijn, hebben ze hun krokante bite terug. Koekjes met een langere houdbaarheid hebben meestal een hoog gehalte aan vetten en suikers; ik heb beide relatief laag gehouden om ze gezond te houden.

Wil je geen noten gebruiken? Vervang beide meelsoorten dan door 220 gram patentbloem en gebruik 120 milliliter in plaats van 80 milliliter plantaardige olie.



Zondag deel 1

Het leven vieren

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

Chocoladetaart op maat

VOOR 8 TOT 10 TAARTPUNTEN droge ingrediënten

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

natte ingrediënten

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

frosting

chocoladeganache
(zie volgende pagina)

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

TIPS

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

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

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



Zondag deel 2

De basics

Ganache is een romig chocolademengsel dat je maakt door simpelweg room met chocolade te combineren. De vegan versie bestaat – ook al zo eenvoudig – uit chocolade met kokosroom. Ik geef je twee variaties: een recept voor dunne en een recept voor dikke ganache. Dunne ganache kun je gebruiken om taarten te glazuren en om taarten, cakes en repen te versieren; dikke ganache is eigenlijk een soort frosting en kun je, gekoeld, tot truffels rollen.

Chocoladeganache

VOOR CIRCA 400 GRAM **dunne ganache (voor glazuur** **en druppelen)**

250 g vegan chocolade
175 ml kokosroom

dikke ganache (voor frosting)

250 g vegan chocolade
120 ml kokosroom

Voor dunne ganache: verwarm de chocolade en kokosroom in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Roer af en toe om de chocolade gelijkmatig te laten smelten. Zet het vuur laag zodra de ganache begint te borrelen. Blijf goed roeren, of gebruik een staafmixer om de chocolade volledig te laten emulgeren. Het mengsel moet heel glad zijn en er mogen geen klontjes chocolade of vleugjes room of olie meer in zitten. Gebruik de ganache naar wens.

Voor dikke ganache: volg de werkwijze voor de dunne ganache en laat het mengsel minimaal 1 uur afkoelen op kamertemperatuur. Gebruik een staafmixer of een elektrische garde om de ganache op te kloppen tot het mengsel in volume toeneemt en luchtiger is. Voeg voor een nog dikkere ganache nog meer gesmolten chocolade toe, en voor een dunnere versie wat meer kokosroom. Gebruik de ganache naar wens.

TIP

Voor de kokosroom gebruik ik het dikke, witte, bovenste deel (de room) van kokosmelk uit blik. Dat geeft een rijkere, dikkere chocoladesaus. Je kunt ook gepasteuriseerde kokosroom (UHT) gebruiken, maar dat levert wel een dunnere ganache op.



Houd je van bakken, maar wil je geen dierlijke producten gebruiken? Dan is dit echt een boek voor jou! Veganistisch eten betekent gelukkig niet dat je niet meer kunt genieten van heerlijke zoete baksels. De taarten, muffins, koekjes en cakes in dit boek maken instant blij.

Tussen alle kleurrijke creaties vind je plantaardige varianten op blauwebes-citroenmuffins, kaneeldonuts en granaatappel-yoghurtcake. En wat dacht je van een havermouttaart als ontbijt of tropische bliss balls als snel tussendoortje? Als je uit wilt pakken zijn er showstoppers zoals baklava-custardtaart of een epische pindakaas-chocoladecheesecake.

De Australische **Anthea Cheng** laat zien dat taarten zonder dierlijke ingrediënten minstens net zo luchtig, knapperig en smaakvol kunnen zijn. Ook geeft ze genoeg opties voor wie gluten, geraffineerde suiker of noten vermijdt, zodat iedereen kan meegenieten!

