

Suzanne Beekenkamp

VAKER PLANTAARDIG!

Lekkere en pure recepten voor elke dag





INHOUD

Voorwoord	9
Gezond en plantaardig eten	11
Ontbijt	33
Lunch	57
Salades	73
Soep	91
Avondeten	105
Tussendoortjes	161
Zoete recepten	175
Weekmenu	191
Receptenindex	197

GEZOND EN PLANTAARDIG ETEN



Granola

8 porties

Een voedzaam en makkelijk ontbijt is plantaardige yoghurt met granola en fruit. Het allerlekkerst is het als je zelf de granola maakt.

- 150 gram havermout of boekweitvlokken
- 30 gram ongebrande, ongezouten walnoten, grofgehakt
- 25 gram pompoenpitten
- 2 theelepels speculaaskruiden
- 4 eetlepels of meer dadelpasta*

Later erdoor mengen

- 25 gram kokosvlokken
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Doe de havermout, walnoten en pitten in een kom en meng goed.

Schep de speculaaskruiden er goed doorheen.

Roer nu ook de dadelpasta erdoor. Zorg dat alles goed gemengd is.

Schep de granola in een dunne laag op een bakplaat. En druk dit goed aan met de achterkant van een lepel.

Zet de bakplaat 30 minuten in de voorverwarmde oven. Vanaf nu gaat het heerlijk ruiken in huis.

Als de granola uit de oven komt, laat het dan eerst goed afkoelen (ongeveer 30 minuten). Maak de granola los van de bakplaat en schep de stukjes daarna in een grote pot. Voeg de kokosvlokken en lijnzaad toe en hussel alles goed door elkaar.

De granola is 1 week houdbaar in een afgesloten glazen pot.

*Dadelpasta maak je gemakkelijk zelf. Doe 100 gram ontpitte dadels in een kom. Giet hier 100 milliliter gekookt water overheen. Laat dit ongeveer 10 minuten staan. Pureer dit met een staafmixer tot een gladde pasta. De dadelpasta is superlekker in cakes, door de havermoutpap en om granola lekker zoet te maken.

Smoothies

Ik ben fan van groente- en fruitsmoothies. Die zorgen er namelijk voor dat je op een makkelijke manier extra groente en fruit binnen krijgt. Een smoothie kan ook een fijn begin van de dag zijn als je niet echt een goede ontbijter bent.

Voeg nog wat zaden zoals lijnzaad of hennepzaad toe aan je smoothie. Zo kun je op je smoothie kauwen. Dit is beter voor je spijsvertering. Hieronder vind je een aantal lekkere smaakcombinaties. Elke smoothie is goed voor zo'n 600 milliliter smoothie.

Spinaziesmoothie

- 50 gram spinazie
- 2 bananen
- klein stukje gember
- 4 blaadjes munt
- 300 milliliter water

Mangosmoothie

- 100 gram mango
- 50 gram bloemkool (diepvries)
- sap van ½ limoen
- 350 milliliter water

Aardbeissmoothie

- 200 gram aardbeien
- 1 banaan
- 250 milliliter sojamelk

Bereiding

Doe alle ingrediënten in de blender en pureer dit tot een glad mengsel. Is de smoothie te dik? Voeg dan wat extra water of plantaardige melk toe. Top de smoothie eventueel af met wat fruit, hennepzaad of lijnzaad.

Broodbeleg-inspiratie

Veel mensen eten tijdens het ontbijt en de lunch graag een boterham. En daar is helemaal niks mis mee. Al zijn er wel veel manieren om de boterham een stuk voedzamer te maken.

Zorg als je brood eet dat je gaat voor volkorenbrood. Wissel je volkorenboterham ook eens af met roggebrood, een volkorenwrap of een volkorencracker.

Volkoren graanproducten zijn gemaakt van de hele graankorrel. Een graankorrel bestaat uit drie delen: kiem, meelkern en de zemel. Wit meel (bloem) wordt alleen van de meelkern gemaakt. Hiermee gaan veel voedingsstoffen verloren. Gezonde voedingsstoffen zoals vezels, ijzer en B-vitamines zitten juist in de kiem en de zemel.

Brood bevat in de meeste gevallen geen dierlijke producten. Maar wil je er zeker van zijn dat jouw brood geen dierlijke producten bevat, vraag dit dan aan je bakker of check de verpakking.



Wat zijn gezonde opties voor op brood of op een cracker?

Hummus of andere groentespreads

Hummus is superlekker en gemakkelijk zelf te maken. Je kunt als basis van de hummus kikkererwten gebruiken maar ook witte bonen (zie recept op bladzijde 165).

Besmeer je boterham met hummus en beleg hem met wat plakjes komkommer en kiemen. Andere groenten kan natuurlijk ook. Geen zin om hummus zelf te maken? Kijk dan in het koelschap van jouw supermarkt en laat je verrassen door de verschillende soorten hummus en andere groentespreads.

Pindakaas of notenpasta

Notenpasta kun je heel gemakkelijk zelf maken, bijvoorbeeld met amandelen. Maar gelukkig zijn er in de supermarkten ook potten 100% pindakaas en notenpasta te koop. Lees het etiket goed en ga voor de varianten zonder zout, suiker en palmolie. Mijn favoriete combi op brood is pindakaas met banaan. Maar pindakaas is natuurlijk ook erg lekker in combinatie met andere soorten fruit. Je kunt ook een hartige variant ervan maken. Top je boterham pindakaas af met plakjes komkommer en wat chilipeper.

Avocado

Superlekker in plakjes op brood met een snuffe peper. Maar je kunt er ook guacamole van maken. Smaakt goed met een sjalotje, tomaten, limoensap en een beetje peper. Bekijk de volgende bladzijden voor nog meer inspiratie voor lunchgerechten.

Hartige pannenkoeken

4 pannenkoeken

Geen zin in brood? Ga dan voor pannenkoeken. Deze ‘pannenkoeken’ maak je met kikkererwtenmeel. In Frankrijk noemen ze dit socca. Het is een dikke pannenkoek. Ik deel een makkelijk basisrecept met je. Ik kies ervoor om deze pannenkoek op smaak te brengen met peper en bieslook. Maar het is ook erg lekker met andere kruiden.

- 150 gram kikkererwtenmeel
- 250 milliliter water
- 1 eetlepel verse bieslook, fijngesneden
- snufje peper
- olie om in te bakken

Topping:

- hummus (zie recept op bladzijde 65)
- gegrilde groenten

Gril je favoriete groenten in een grillpan.

Bereiding

Doe het kikkererwtenmeel en het water in een kom en meng dit met een garde.

Roer naar smaak wat bieslook en peper door dit beslag. Laat het beslag een halfuur staan.

Verhit een klein beetje olie in een pan en laat de pan goed heet worden. Schep een een flinke lepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek aan beide kanten gaar.

Besmeer de pannenkoek met hummus en beleg daarna met gegrilde groenten.

Tip

Je kunt de pannenkoek ook beleggen met gebakken champignons en spinazie.



Rodelinzensoep

8 kommen

Linzensoep is heel erg voedzaam en vult de maag goed. Lekker als lunch maar kan ook zeker als diner gegeten worden.

- olie om in te bakken
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 wortelen, in stukjes gesneden
- 2 theelepels kurkumapoeder
- 1 rode peper, in stukjes gesneden
- 250 gram rode linzen
- 1 liter groentebouillon
- 200 milliliter kokosmelk
- 500 milliliter passata (gezeefde tomaten)
- 1 stukje gember (2 bij 2 cm)

Topping:

- fijngesneden verse kruiden, bijvoorbeeld peterselie

Bereiding

Verhit een klein beetje olie in de pan en fruit de ui en de knoflook. Voeg daarna de wortelen, kurkumapoeder en peper toe. Bak dit nog zo'n 4 minuten mee.

Voeg de linzen en de groentebouillon toe. Breng het geheel aan de kook. Kook dit 30 minuten. Zet het vuur uit. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad mengsel. Voeg de kokosmelk en de passata toe. Warm daarna nog even op. Garneer met verse kruiden, bijvoorbeeld peterselie.

Tip

Vind je de soep wat te dik? Voeg dan wat extra water toe.



Wrappizza met courgette en champignons

2 personen

Een makkelijk en snel recept voor pizza. Je kunt het jezelf helemaal gemakkelijk maken door te kiezen voor kant-en-klare volkorenwraps en pastasaus.

- 150 gram kastanjechampignons
- olie om in te bakken
- 4 volkorenwraps
- 4 eetlepels pastasaus (zie recept op bladzijde 115)
- ½ rode ui
- ½ courgette
- peper naar smaak
- 8 groene olijven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de champignons fijn. Verhit wat olie in een pan en bak hierin de champignons even aan. Breng op smaak met een klein beetje peper. Besmeer de wraps met de pastasaus. Verdeel de gebakken champignons over de wraps. Snijd de rode ui fijn en verdeel over de wraps. Snijd de courgette in plakjes en halveer. Leg de plakjes courgette op de wraps. Breng eventueel op smaak met een klein beetje peper.

Bak de wrappizza's 6 minuten in de voorverwarmde oven. Je kunt de pizza's gewoon op een rooster leggen.

Snijd de olijven in plakjes verdeel deze over de pizza's.

Tip

Ook lekker met wat rucola erop, zo heb je gelijk weer wat bladgroenten gegeten.



Bloemkoolcurry

2 personen

Curry's, ik ben er dol op. Je kunt hier lekker mee variëren en er iedere keer andere groenten aan toevoegen.

- 150 gram zilvervliesrijst of een andere volkorengraan
- 2 teentjes knoflook
- water of olie om in te bakken
- 3 eetlepels kerriepoeder
- 400 gram (een halve) bloemkool, in kleine roosjes
- 200 milliliter kokosmelk
- 1 rode puntpaprika
- 2 bosuien
- 150 gram gekookte kikkererwten (blik, pot of diepvries)

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de teentjes knoflook fijn. Verhit in een grote pan twee eetlepels olie of wat water. Voeg dan de knoflooksnippers, kerriepoeder en bloemkoolroosjes toe. Verwarm dit voor zo'n 2 minuten.

Voeg de kokosmelk toe, zet het vuur laag en laat het zo'n 10 minuten sudderen.

Snijd de paprika en de bosui fijn. Roer de paprika, de bosui en de kikkererwten door het bloemkoolmengsel en verwarm dit nog ongeveer 5 minuten.

Serveer de curry met de rijst.

Tip

Wil je de curry wat pittiger? Voeg dan een rode peper toe. Bak deze dan gelijk mee met de knoflooksnippers en de bloemkoolroosjes.



Taco's met tempeh

2 personen

- 250 gram tempeh
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 thee­lepel knoflookpoeder
- ½ thee­lepel komijnpoeder
- 1 eetlepel olie
- 250 gram gekookte zwarte bonen
- 100 gram gestoomde mais
- 1 avocado
- sap van 1 limoen
- peper naar smaak
- 100 gram tomaten
- 100 gram ijsbergsla
- 6 mais- of volkorentaco's

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de tempeh in blokjes. Doe de blokjes tempeh in een kom. Voeg de kruiden en olie toe en meng dit goed door elkaar.

Leg de blokjes tempeh op een bakplaat, die in de voorverwarmde oven en bak de tempeh 20 minuten.

Gebruik je bonen en mais uit een blik of pot? Doe deze in vergiet en spoel af met koud water. En verwarm ze eventueel nog even kort op.

Snijd de avocado in blokjes, besprenkel ze met de helft van het limoensap en breng op smaak met peper.

Snijd de tomaten en de ijsbergsla fijn.

Verwarm de taco's kort in een koekenpan.

Voeg aan de tempeh de bonen, mais en stukjes tomaat toe en meng goed.

Beleg de taco's met de ijsbergsla en schep daar bovenop het tempemengsel. Garneer met de blokjes avocado en de rest van het limoensap.

Tip

Houd je niet van tempeh? Maak het gerecht dan met vegagehakt. Het gehakt bak je dan met kruiden in een koekenpan.



Zoete snackballetjes

Zin in iets lekkers voor bij de koffie of thee? Ga dan voor een van deze lekkere snackballetjes op basis van gedroogd fruit en noten.

Abrikozenballetjes

- 150 gram gedroogde abrikozen
- 100 gram ongebrande, ongezouten cashewnoten

Bereiding

Doe beide ingrediënten in een keukenmachine en pureer dit tot een niet te glad 'deeg'.

Draai balletjes van dit deeg. Druk de balletjes goed aan.

Je kunt de balletjes het beste bewaren in de koelkast.

Chocoladeballetjes

- 150 gram dadels
- 50 gram walnoten
- 1 eetlepel cacao poeder
- 1 eetlepel kokosrasp

Bereiding

Doe alle ingrediënten behalve de kokosrasp in een keukenmachine en pureer dit tot een heel fijn mengsel – het 'deeg' moet wel een beetje korrelig blijven.

Draai balletjes van dit deeg. Druk de balletjes goed aan.

Strooi de kokosrasp in een diep bord. Rol de chocoladeballetjes door de kokosrasp tot ze goed bedekt zijn.

Je kunt de balletjes het beste bewaren in de koelkast.



Chocolademousse van tofu

4 personen

Dit is het perfecte toetje als afsluiter van een gezellig diner met vrienden. Zorg er wel voor dat je dit toetje vooraf maakt. Het moet namelijk 2 uur opstijven in de koelkast.

- 10 medjouldadels
- 600 gram silken tofu (zijdetofu)
- 6 eetlepels cacao poeder
- 1 theelepel kaneelpoeder

Topping:

- rood fruit
- geschaafde amandelen

Bereiding

Haal de pit uit de medjouldadels. Week de dadels een kwartiertje in kokend water; zo worden ze nog zachter.

Doe de tofu en de geweekte dadels in een kom. Meng dit met een staafmixer tot een romig glad mengsel.

Voeg het cacao- en kaneelpoeder toe en meng dit er goed door.

Verdeel de chocolademousse over 4 glazen en zet die ongeveer 2 uur in de koelkast zodat de mousse kan opstijven.

Garneer voor het serveren met rood fruit en wat geschaafde amandelen.





WEEKMENU

Ik heb een weekmenu gemaakt ter inspiratie. Zo wordt vaker plantaardig eten nog gemakkelijker. De tussendoortjes kun je eten op het moment van de dag dat jij het fijn vindt.

Dag 1

Ontbijt

Havermoutpap met rozijnen en appel

Lunch

Pastasalade met courgette

Diner

Ovenschotel met broccoli

Tussendoor

Sojayoghurt met aardbeien en lijnzaad

Wortelen met hummus



RECEPTENINDEX

Gezond en plantaardig eten

Lekkere combi's om (bruis)water mee te mengen	17
Lekkere theecombi's	19
Eivervangers	24

1. Ontbijt

Granola	35
Bananensmoothiebowl	37
Groene smoothiebowl	39
Havermoutpap met rozijnen en appel	41
Havermoutpap met sinaasappel en blauwe bessen	43
Overnight oats met rood fruit	45
Havermoutcrumble met peer	47
Pannenkoeken met fruit	49
Wentelteefjes met banaan	51
Chocolademousse van avocado	53
Smoothies	55

2. Lunch

Scrambled tofu met doperwten en spinazie	61
Volkorenboterhammen met gebakken champignons	63
Hummus	65
Bietenhummus	67
Notenspread met gegrilde paprika	69
Hartige pannenkoeken	71

3. Salades

Linzensalade met broccoli	77
Salade met kikkererwten	79
Pastasalade met courgette	81
Salade met bloemkool	83
Poké bowl met tempeh	85
Aardappelsalade met zeekraal	87
Couscoussalade met aubergine	89

4. Soep

Rodelinzensoep	93
Paprikasoep	95
Courgettesoep	97
Bloemkoolsoep	99
Broccolisoepe	101
Sobanoodlesoep	103

5. Avondeten

Stoofpot met portobello's en linzen	107
Bloemkoolpuree	109
Spaghetti met linzen	111
Pasta met romige champignons	113
Snelle rode pastasaus	115
Wittebonenballetjes met champignons	117
Stamppot van zoete aardappel met spinazie	119
Stamppot met zuurkool	121
Stamppot met andijvie	123
Wrappizza met courgette en champignons	125
Aardappelroerbak met snijbonen	127
Curry met aubergine en zoete aardappel	129
Bloemkoolcurry	131
Volkorenaan	133
Noodles met tempeh	135
Burgers van witte bonen en bloemkool	137

Bloemkoolnasi met tofu	139
Lasagne met walnotengehakt	141
Gevulde paprika's met couscous	143
Gevulde courgettes	145
Kikkererwtenburgers met wortel	147
Dahl	149
Chili sin carne	151
Pita's met gebakken champignons	153
'Kip' kerrie op basis van jackfruit	155
Taco's met tempeh	157
Ovenschotel met broccoli	159

6. Tussendoortjes

Dip van zwarte bonen	165
Dip van witte bonen	165
Dip van kidneybonen	165
Zonnebloempittenpesto	167
Cashewspread	169
Kruidige yoghurt dip	171
Minilinzenburgers	173

7. Zoete recepten

Abrikozenballetjes	177
Chocoladeballetjes	177
Mangotaart	178
Chocolademousse van tofu	181
Bananenmuffins	183
Havermout-appelcake	185
Gevulde dadels	187
Brownies van zwarte bonen	189

