

Inhoudsopgave

Inleiding **6**

Basisrecepten **13**

Ontbijt **21**

Lunch **43**

Tussendoortjes **65**

Diner **87**

Desserts **107**

Register **126**

Omeletwrap

54

2 EIERN

HANDVOL
KIEMGROENTEN

¼ KOMKOMMER

½ PAPRIKA

½ AVOCADO

FLINKE HANDVOL
SPINAZIEBLAADJES

¼ WINTERPEEN (ORANJE EN/OF PAARS)

EXTRA

- ✓ zout en peper
- ✓ lichte olijfolie

1 persoon
Allergenen: ei



55

- Hak de spinazie grof. Klop de eieren los met zout en peper.
- Verhit een beetje olie in een kleine koekenpan en bak de spinazie 1 minuut.
- Schenk de geklutste eieren in de pan en bak tot de bovenkant van de omelet net droog is. Leg op een bord.
- Schaaf de komkommer, winterpeen en paprika in dunne repen, bijvoorbeeld met een kaasschaaf. Snijd de avocado in dunne plakjes. Leg de groentes op de omelet en strooi de kiemgroenten erover.
- Klap de omelet dubbel en serveer.

→ Kies groenten in verschillende kleuren voor het mooiste effect.

Mango-spinaziesmoothie

HANDVOL
SPINAZIE

HANDVOL VERS
PETERSELIEBLAD

300 ML ONGEZOETE PLANTAARDIGE DRANK

1 LIMOEN

1 EL ZONNEBLOEMPITTEN

250 G BEVROREN MANGO - 2,5 CM VERSE GEMBER

½ AVOCADO

EXTRA

- ✓ flinke snuf versgemalen zwarte peper



2 personen



Allergenen: geen (check de plantaardige drank op allergenen)



81

- Rasp de schil van de limoen. Pers de limoen en vang het sap op.
 - Doe alle ingrediënten in de blender, inclusief de limoenrasp, en mix tot het een gladde smoothie is.
 - Is de smoothie nog te dik? Voeg dan wat extra plantaardige drank toe of – als je dat lekkerder vindt – wat extra limoensap.
- Liever een smoothiebowl? Gebruik dan de hele avocado en 240 ml plantaardige drank. Garneer met rood fruit uit de diepvries en bijenpollen (niet veganistisch).

Socca

met spinazie, hummus, en pesto



EXTRA

- ✓ 240 ml water
- ✓ lichte olijfolie
- ✓ 1 tl zout (of citroenzout, zie blz. 20)
- ✓ ovenvaste koekenpan van ø 20 cm
- ✓ rasp van 1 citroen

- 👤 2 personen
- ⚠️ Allergenen:
pijnboompitten
- 🕒 Wachtijd:
min. 30 minuten



- Pers de knoflook en doe dit met het kikkererwtenmeel, water, 60 ml olie, zout en gerookte-paprikapoeder in een kom.
 - Klop tot het een glad beslag is. Laat minimaal 30 minuten en maximaal 10 uur rusten.
 - Verwarm de oven voor op 220 °C.
 - Giet een laagje olie in een ovensvaste (gietijzeren) koekenpan en zet de pan in de oven om heet te worden.
 - Giet de helft van het beslag in de hete koekenpan en bak 12-15 minuten in de oven, tot de socca gaar en goudbruin is. Haal uit de pan en houd warm. Herhaal dit met de rest van het beslag.
 - Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan en zet opzij.
 - Smoor de spinazie 2 minuten in een pan met 1 eetlepel olie.
 - Smeer de hummus op de hete socca's en verdeel de spinazie, zongedroogde tomaat, pesto en pijnboompitten erover.
 - Bestrooi eventueel met geraspte citroenschil of citroenzout en serveer direct.
- Vervang eventueel de pijnboompitten door geroosterde gepelde pompoenpitten en gebruik zuivelvrije pesto gemaakt van zonnebloem- of pompoenpitten (zie blz. 46).
- Check kant-en-klare hummus of pesto op allergenen.

Hazelnoot-abrikoosclafoutis

2 TL CITROENTIJM-
BLAADJES

6 ABRIKOZEN

100 G SUCANAT

100 G HAZELNOTEN,
PLUS EXTRA

1 VANILLESTOKJE

250 ML KOKOSMELK

2 EL BOEKWEIT

3 EIEREN

EXTRA

- ✓ ronde bakvorm van ø 20 cm
- ✓ lichte olijfolie

🍴 8-10 personen
⊘ Allergenen: ei, noten



119

- Verwarm de oven voor op 175 °C. Vet de bakvorm in met olie en zet opzij.
- Klop de eieren luchtig in een kom.
- Maal de hazelnoten en boekweit fijn in een keukenmachine en doe bij de eieren.
- Snijd het vanillestokje open en schraap het merg eruit.
- Voeg de sucanat, kokosmelk, het vanillemerg en 1 theelepel citroentijm toe aan de kom. Roer tot een glad beslag.
- Snijd de abrikozen doormidden en verwijder de pitten. Leg de abrikozenhelften met de snijkant naar beneden in de bakvorm en schenk het beslag eroverheen.
- Bak 20-25 minuten in de oven, tot de clafoutis goudbruin, maar nog wel smeug is.
- Strooi er 1 tl citroentijmblaadjes overheen en eventueel wat grofgehakte hazelnoten.