



Vegan

**Weekmenu
Met 21
Recepten**

*Taste
Budz*

Alsjeblieft..

Hierbij geef ik je een gratis Vegan weekmenu zodat je zelf kunt ervaren hoe lekker plantaardig eten is.

Bijgevoegd natuurlijk ook een boodschappenlijstje en de recepten zelf.

In totaal 21 recepten. Zowel ontbijt, lunch en diner voor elke dag van de week.

Dit weekmenu zijn mijn favoriete recepten en ik maak ze zelf dan ook nog wekelijks.

Hopelijk geniet jij er net zo van als ik en ga je inzien dat vegan eten niet alleen maar konijnenvoer is en dat het eten zonder dierlijke producten eigenlijk heel natuurlijk aanvoelt.

Eet smakelijk alvast!

Groetjes Maik

Nog een paar op -en aanmerkingen op het menu

Dit weekmenu en alle hoeveelheden zijn bedoeld voor 2 personen. Een enkel gerecht is wellicht voor 4 personen.

Uiteraard zijn er altijd grote en kleine eters dus het kan zijn dat je per recept meer of minder wilt klaarmaken.

Persoonlijk maak ik altijd liever meer omdat ik de restjes dan kan bewaren voor de volgende dag. Of kan invriezen voor momenten waarin ik weinig tijd heb om te koken.

In principe zou je genoeg moeten hebben aan de drie hoofdmaaltijden per dag. Zorg er desondanks altijd voor dat je wat gezonde snacks voorhanden hebt. Zoals fruit, noten, volkoren crackers/rijstewafels, avocado etc.

De hoeveelheden bij de recepten zijn overigens richtlijnen. Eet totdat je vol zit en let niet op het tellen van calorieën. Luister enkel naar je lichaam, deze geeft vanzelf aan als je voldoende hebt gehad. In het begin zal dit wennen zijn, maar geloof me, straks weet je niet anders.

Sommige ingrediënten zul je niet in de reguliere supermarkt kunnen krijgen. Deze kun je vinden in de toko of in een natuurwinkel. Ook kun je het vaak online bestellen als je geen zin hebt om meerdere winkels af te gaan. Uiteraard kun je deze onbekende ingrediënten vervangen voor iets dat je wel in huis hebt.

Nog een tip om tijd te besparen: bereid zoveel mogelijk voor in het weekend, zodat je doordeweeks na een lange dag werken niet lang in de keuken hoeft te staan. Hierdoor hou je er plezier in en vergroot je de kans dat je het volhoudt enorm.

Succes!

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)

Vegan

WEEKMENU

	ontbijt	lunch	diner
maandag	Havermout met Blauwe Bessen	Quinoa Salade met Edamame	Broccoli-Champignon Pizza's
dinsdag	Good 'ol Boterham	Zoete Aardappel Soep	Hartige Linzen Lasagne
woensdag	Ontbijt Smoothie	Tomaten-Bonen Salsa Wrap	Pittige Chinese Wok
donderdag	Sinaasappel-Soja Yoghurt	Rode Bieten Salade	Bloemkool-Kokos Curry
vrijdag	Glutenvrije Teff met Passievrucht	Pita Gegrilde Groente	Aardappels-Groenten-'Vlees' Vegan Style
zaterdag	Sweet Saturday Pancakes	Pastasalade met Kikkererwten en Olijven	Gebonden Courgette Soep
zondag	Bananenbrood met Dadels & Vijgen	Kleurrijke Lenzasalade	CousCous-Groentenschotel

BOODSCHAPPENLIJST

voorraadkast

- ☐ 170 gr havermout
- ☐ 1200 ml plantaardige melk
- ☐ 11 el gebroken lijnzaad
- ☐ 5 tl kaneel
- ☐ 1 el sesamzaad
- ☐ 1 pot pindakaas
- ☐ 3 el sojasaus
- ☐ 2,5 el agave siroop
- ☐ 4 vegan bladerdeegvellen
- ☐ 3 kleine potjes tomatenpasta/puree
- ☐ 200 gr quinoa
- ☐ 1 pot olijven
- ☐ 2 sneeën volkoren brood
- ☐ 1 eetlepel hummus
- ☐ 1 pot groenten bouillon
- ☐ 1 pak volkoren lasagne vellen
- ☐ 3 blikken tomatenstukjes
- ☐ vegan gehakt
- ☐ vegan haverroom
- ☐ 1 el edelgist
- ☐ italiaanse kruiden
- ☐ 3 el chia zaad
- ☐ 6 el zonnebloempitten
- ☐ 4 volkoren wraps
- ☐ 2 tl gemalen komijn
- ☐ 2 pakjes vegan kip stukjes
- ☐ 200 gr zilvervlies rijst
- ☐ 1 el sambal
- ☐ 250 ml soja yoghurt
- ☐ 100 gr gemengde ongezoeten en ongebrande noten
- ☐ 3,5 el pompoenpitten
- ☐ 6,5 el ahornsiroop
- ☐ 2 el tahin
- ☐ 2 el pijnboompitten
- ☐ 1 tl grove mosterd
- ☐ peper en zout
- ☐ 200 gram zwarte rijst
- ☐ 2 el groene currypasta
- ☐ 1 pakje kokoscreme
- ☐ 50 gr teff oergranen ontbijt
- ☐ 9 eetlepels geraspte kokos

voorraadkast

- ☐ potje gedroogde tijm
- ☐ potje gedroogde oregano
- ☐ 4 volkoren pita broodjes
- ☐ 2 bakjes hummus
- ☐ 2 vegan burgers
- ☐ 1 theelepel paprikapoeder
- ☐ homemade BBQ saus of vegan ketchup
- ☐ 120 gram 7-granen vlokken
- ☐ 270 gram volkoren meel
- ☐ 50 gram gojibessen
- ☐ 300 gram volkoren penne
- ☐ 15 zwarte olijven
- ☐ 3 tl wijnsteenbakpoeder
- ☐ 1 tl gemalen kardemom
- ☐ 20 gr kokosbloesemsiiker
- ☐ 1 theelepel vanille extract
- ☐ 1 eetlepel ras-el-hanout
- ☐ 100 gram rozijnen
- ☐ 200 gram volkoren couscous
- ☐ 100 gram pijnboompitten

fruit

- ☐ 100 gr blauwe bessen
- ☐ 8 banaan
- ☐ 1 limoen
- ☐ 3 avocado
- ☐ 1 sinaasappel
- ☐ 1 nectarine
- ☐ 1 passievrucht
- ☐ 1,5 citroen (citroensap)
- ☐ 20 gram dadels, ontpit
- ☐ 20 gram vijgen

peulvruchten

- ☐ 100 gr edamame
- ☐ 1 blik linzen
- ☐ 1 blik rode kidney bonen
- ☐ 200 gram doperwten
- ☐ 100 gram kikkererwten
- ☐ 100 gram rode linzen

groenten

- ☐ 2 winterpeen
- ☐ 2 komkommer
- ☐ 2 lente uien
- ☐ 14 tenen knoflook
- ☐ 400 gr champignons
- ☐ 3 broccoli
- ☐ 6 rode ui
- ☐ 1 tomaat
- ☐ 6 zoete aardappels
- ☐ 3 wortel
- ☐ 2 stengels bleekselderij
- ☐ 1 rode peper
- ☐ 1 gele ui
- ☐ 4 courgette
- ☐ 200 gram verse andijvie en/of spinazie
- ☐ 2 gekookte rode bieten
- ☐ 2 gele ui
- ☐ 3 blokjes (1x1 cm) verse gember (geschild)
- ☐ 300 gram gemengde sla
- ☐ 2 rode paprika
- ☐ 1 paksoi
- ☐ 2 augurken
- ☐ 100 gram rucola
- ☐ een halve of kleine bloemkool
- ☐ 1 kurkuma wortel (2cm, geschild)
- ☐ 1 aubergine
- ☐ bosje groene asperges
- ☐ 400 gram cherry tomaten
- ☐ 1 groene peper
- ☐ ¼ rode kool
- ☐ 1 gele paprika
- ☐ 1 pastinaak
- ☐ 1 zoete puntpaprika

verse kruiden

- ☐ bakje rozemarijn
- ☐ bakje verse koriander
- ☐ bakje verse dille
- ☐ bakje verse munt
- ☐ 2 bakjes verse dille
- ☐ bakje bladpeterselie

Havermout met Blauwe Bessen

Het beste ontbijt voor iedereen die 's ochtends weinig tijd heeft.

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 2 pers.

150 gr havermout
150 ml water
150 ml plantaardige melk
100 gram blauwe bessen
1 eetlepel gebroken
lijnzaad
1 theelepel kaneel

Doe de havermout, water en plantaardige melk in een pan op laag vuur en warm het al roerend op totdat het zachtjes begint in te dikken en pap wordt.

Doe de havermoutpap in een kom en voeg de bessen, lijnzaad en kaneel toe.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Quinoa Salade met Edamame

Een vullende salade boordevol eiwitten en met een Aziatisch tintje.

bereidingstijd: 45 min.

hoeveelheid: 2 pers.

200 gr quinoa
1 winterpeen
een halve komkommer
2 lente ui
100 gr edamame
1 eetlepel sesamzaad
1 eetlepel pindakaas
2 eetlepel sojasaus
1 teen knoflook
1 eetlepel agave siroop
50 ml water
150 gram champignons

Kook de quinoa zoals beschreven op de verpakking.

Snij de champignons in plakjes en bak ze 10 min in een koekenpan in een eetlepel sojasaus.

Snij de peen, lente ui en komkommer in kleine reepjes.

Om de dressing te maken heb je een keukenmachine nodig. Doe de pindakaas, sojasaus, knoflook, agave siroop en water in de machine en meng net zolang totdat er een gladde saus ontstaat.

Meng de gekookte quinoa, de groente, inclusief de edamame en dressing in een ruime schaal.

Sprenkel de sesamzaad er overheen en smullen maar.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Broccoli-Champignon Pizza's

Wie had gezegd dat vegans geen pizza meer kunnen eten?

bereidingstijd: 30 min. + 15 min. oventijd

hoeveelheid: 2 pers.

4 vegan bladerdeegvellen

**2 kleine potjes
tomatenpasta**

250 gram champignons

1 broccoli

1 rode ui

1 pot olijven

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snij de groente in stukken. Smeer een goede laag tomatensaus over elk bladerdeegvel en verdeel de groentes gelijkmatig hierover heen.

Bak de pizza's in ongeveer 15 minuten gaar.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Good 'ol Boterham

Dit ontbijt kent natuurlijk iedereen, maar wij geven er een nieuwe twist aan.

bereidingstijd: 5 min.

hoeveelheid: 1 pers.

2 sneeën volkoren brood
1 eetlepel hummus
6 plakjes komkommer
1 eetlepel pindakaas
een halve banaan

Smeer een snee brood in met de hummus en verdeel de komkommer in plakjes erover heen. Besprenkel eventueel met wat zwarte peper.

Smeer de andere snee brood in met pindakaas en verdeel hierover de banaan in plakjes.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
 Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Zoete Aardappel Soep

Deze heerlijke zoete soep kan zowel warm als koud gegeten worden.

bereidingstijd: 25 min. + 20 min. wachttijd

hoeveelheid: 2 pers.

2 zoete aardappels
1 wortel
2 stengels bleekselderij
1 rode ui
2 tenen knoflook
1 rode peper
1,5 liter water
groente bouillon
1 tak rozemarijn

Begin met het snipperen van de ui en de knoflook. Snij daarna de wortel, bleekselderij, rode peper en zoete aardappel in grove stukken.

Fruit de knoflook en ui in 4 minuten aan in een ruime soep pan. Voeg dan de rest van de groente toe en bak dit 5 minuten mee.

Hak ondertussen de rozemarijn in kleine stukjes en voeg dit toe aan de pan. Bak alles nog even 2 minuten en roer goed door.

Voeg nu het water en bouillon toe en laat zachtjes in 20 minuten gaar koken.

Gebruik een staafmixer om er een gebonden soep van te maken.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Hartige Linzen Lasagne

Verras je visite met deze romige, hartige en lichtzoete vegan lasagne.

bereidingstijd: 30 min. + 30 min. oventijd

hoeveelheid: 4 pers.

1 gele ui
2 tenen knoflook
1 pak volkoren lasagne vellen
2 blikken tomatenstukjes
1 blik tomatenpuree
1 courgette
1 blik linzen
vegan gehakt
vegan haverroom
1 eetlepel edelgist
italiaanse kruiden

Snipper de ui en knoflook en fruit dit 5 minuten totdat de ui glazig begint te worden.

Voeg de tomatenpasta en italiaanse kruiden toe en laat dit 2 minuten mee bakken.

Voeg de tomatenstukjes toe, giet de linzen af en voeg dit aan de saus toe, zet alles op een laag vuur. Maak op smaak met peper en zout.

Snij de courgette in dunne plakken en grill ze in een grillpan totdat ze een grill smaakje krijgen.

Meng in een klein pannetje de room en de edelgist en laat zachtjes inkoken.

Bedek de bodem van een ovenschaal met lasagnebladen en schep hier de saus op zodat je de bladen niet meer ziet. Leg er een paar plakken courgette op. Herhaal nu de stappen totdat alles op is en eindig met de courgette.

Giet als laatste de room over de lasagne en zet voor 30 minuten in de oven.

Lekker met een simpele, groene salade.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Ontbijt Smoothie

Geef je dag een kickstart met deze gezonde groene smoothie.

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 1 pers.

**200 gram verse andijvie
en/of spinazie**

1 avocado

1 banaan

100 ml water

100 ml plantaardige melk

1 eetlepel chia zaad

1 eetlepel lijnzaad

2 eetlepels havermout

**1 eetlepel
zonnebloempitten**

**1 blokje (1x1 cm) verse
gember (geschild)**

Doe alle ingrediënten in een blender en blend totdat het een vloeibaar geheel is. Voeg eventueel meer water toe om te verdunnen.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Tomaten-Bonen Salsa Wrap

Heerlijke lunch die je gemakkelijk overal mee naar toe kunt nemen.

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 2 pers.

1 blik rode kidney bonen
1 blik tomatenstukjes
2 tenen knoflook
1 rode ui
1 zak gemengde sla
1 avocado
verse koriander
4 volkoren wraps
2 theelepels gemalen kaneel
2 theelepels gemalen komijn

Snij de ui in stukjes en pers de knoflook uit. Bak dit in 4 minuten in een ruime pan.

Voeg de tomatenstukjes en bonen toe en roer alles goed door elkaar. Doe de kruiden erbij en breng op smaak met eventueel wat zout en peper. Laat alles in 5 minuten op middelvuur warm worden.

Lepel de avocado uit en prak het met een vork fijn. Snij de koriander grof en voeg toe aan de avocado.

Vouw de wrap in een envelop en doe er eerst wat sla in. Schep er dan een goede lepel tomaten-bonen salsa op. Stop wat koriander en avocado tussen de sla en saus en eet smakelijk!

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Pittige Chinese Wok

Nasi, maar dan net even anders.

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 2 pers.



vegan kip stukjes
1 broccoli
2 tenen knoflook
1 stuk (1x1 cm) verse
gember (geschild)
1 rode paprika
1 paksoi
200 gram zilvervlies rijst
1 eetlepel sambal
1 limoen
1 eetlepel sojasaus

Begin met het koken van de rijst volgens de instructies op de verpakking.

Snij vervolgens de broccoli in kleine stukjes, net als de gember en rode paprika. De paksoi mag grof gesneden worden en pers de knoflook.

Verhit een wok en wacht totdat hij goed warm is.

Gooi de knoflook, gember en broccoli in de pan en blijf om scheppen voor 5 minuten.

Voeg nu de vegan kip toe bak 3 minuten mee en als laatst de paksoi en paprika.

Bak alles nog voor 4 minuten. Voeg nu de sojasaus en sambal toe.

Schep het wokgerecht in leuke bamboe bakjes en besprenkel het voordat je het serveert met limoensap.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)

Sinaasappel-Soja Yoghurt

Yoghurt zoals je het gewend bent, alleen dan de plantaardige variant.

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 1 pers.

250 ml soja yoghurt

**100 gram gemengde
ongezouten en
ongebrande noten**

1 wortel

1 eetlepel lijnzaad

1 eetlepel pompoenzaad

1 eetlepel

zonnebloempitten

1 eetlepel chiazaad

1 sinaasappel

1 theelepel kaneel

1 theelepel ahornsiroop

Schil en rasp de wortel en snij het vruchtvlees van de sinaasappel in kleine stukjes. Meng dit met de rest van de ingredienten.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Rode Bieten Salade

Een friszoete salade met een pittige dressing.

bereidingstijd: 15 min.

hoeveelheid: 1 pers.

2 gekookte rode bieten

**2 eetlepels
pompoenpitten**

2 eetlepels tahin

2 augurken

**2 eetlepels
pijnboompitten**

100 gram rucola

1 theelepel grove mosterd

**1 theelepel agave siroop
peper en zout**

Meng de mosterd, tahin, agave siroop samen met wat peper en zout als dressing.

Snij de bietjes in kleine blokjes en meng dit met de dressing.

Rooster de pompoenpitten en pijnboompitten op een middelvuur in 5 minuten in een droge koekenpan.

Snij de augurken in kleine stukjes en meng dit samen met de pitten, rucola en de rode bieten.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Bloemkool-Kokos Curry

Laat je huis heerlijk geuren met deze romige en pittige Indiase curry.

bereidingstijd: 40 min.

hoeveelheid: 2 pers.

vegan kipstukjes
200 gram zwarte rijst
200 gram doperwten
2 eetlepels groene
currypasta

1 pakje kokoscreme
een halve of kleine
bloemkool

1 stukje (1x1 cm) verse
gember (geschild)

1 kurkuma wortel (2cm,
geschild)

2 tenen knoflook
1 rode ui

Kook de rijst zoals op de verpakking vermeld staat.

Snij de kurkuma en gember klein, pers de knoflook uit en snipper de ui. Snij de bloemkool in kleine roosjes.

Bak op middelvuur de ui, knoflook, kurkuma en gember samen voor 5 minuten. Voeg de bloemkool toe en bak nog eens voor 5 minuten.

Voeg de currypasta toe en meng alles goed samen door het een paar keer om te scheppen.

Voeg nu de kokoscreme toe en laat 15 minuten zachtjes koken.

Bereid de kipstukjes volgens de instructies op de verpakking.

Giet de rijst af, verdeel het samen met de curry over 2 borden, top het af met wat vegan kipstukjes en eet smakelijk.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)





Glutenvrije Teff met Passievrucht

Een heerlijk romig en tropisch ontbijt.

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 1 pers.

**50 gram teff oergranen
ontbijt**

150 ml water

150 ml plantaardige melk

1 nectarine

1 passievrucht

1 eetlepel geraspte kokos

Doe de plantaardige melk, water en teff samen in een pan en zet het op een laag vuur.

Blijf roeren totdat het warm wordt en langzaam begint in te dikken.

Doe de teff in een kom en voeg de geraspte kokos toe.

Snij de nectarine in stukjes en voeg dit samen met de pulp van een passievrucht toe aan de kom met teff.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)

Pita Gegrilde Groente

Waan je in Arabische sferen met dit smaakvolle broodje.

bereidingstijd: 10 min. + 20 min. oventijd

hoeveelheid: 2 pers.

1 aubergine
1 rode paprika
1 courgette
1 rode ui
rozemarijn
tijm
oregano
4 volkoren pita broodjes
hummus

Zet de oven aan op grill stand. Snij ondertussen de aubergine, courgette en paprika in dunne plakken en de rode ui in grove stukken.

Snij de rozemarijn, tijm en oregano fijn en meng dit in een bakje met een beetje water. Smeer de stukken groente in met het water-kruiden mengsel en leg ze in een bakplaat met bakpapier.

Zet de bakplaat 20 minuten in de oven totdat de groentes mooi zacht en ingedroogd zijn. Let op dat het niet zwart wordt.

Voeg bij het ingaan van de laatste 10 minuten de pita broodjes toe in de oven en keer de groenten om zodat beide kanten gegrild worden.

Haal alles uit de oven en snij de broodjes voorzichtig open. Smeer ze eerst in met hummus en voeg daarna de gegrilde groentes toe.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Aardappels-Groenten-'Vlees'

Vegan Style

De traditionele Hollandse maaltijd in een veganistisch jasje.

bereidingstijd: 25 min. + 45 min. oventijd

hoeveelheid: 2 pers.

3 zoete aardappels
1 broccoli
bosje groene asperges
2 vegan burgers
1 theelepel
paprikapoeder
homemade BBQ saus of
vegan ketchup

Verwarm de oven voor op 190 graden en leg een groot stuk bakpapier over een ovenplaat.

Snij de zoete aardappels in langwerpige stukken (frietvorm). Verdeel ze over de ovenplaat en laat ze in ongeveer 45 minuten gaar worden in de oven. Check en schep ze regelmatig om.

Snij de broccoli in kleine roosjes. Verwijder de uiteinden van de groene asperges en snij deze ook in grove stukken. Bak ze in een wok met een eetlepel sojasaus in 5 minuten beetgaar. Voeg eventueel wat zout en peper naar smaak toe.

Bak de vegan burgers gaar volgens de instructies op de verpakking.

Doe de aardappelfriet in een schaal en strooi er wat zout en de paprikapoeder over.

Lekker met een goede klodder homemade BBQ saus, vegan ketchup of vegan mayonaise.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Sweet Saturday Pancakes

Deze pannenkoeken zijn niet alleen verrukkelijk, ze vullen ook enorm!

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 2 pers.

120 gram 7-granen vlokken
120 gram volkoren meel
2 eetlepels kokosrasp
20 gram lijnzaad
800 ml plantaardige melk of water
snufje zout

OPTIONEEL ALS BELEG
100% pure pindakaas
banaan
gojibessen
kokosrasp
ahornsiroop

Combineer de 7-granen vlokken, het volkoren meel, de kokosrasp, de lijnzaad, de plantaardige melk en het zout in een blender en blend tot een glad geheel. Giet het beslag vervolgens over in een grote kom.

Schep een pollepel beslag zonder olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag. Bak op middel laag vuur een zijde van de pannenkoek gaar. Met een spatel kun je vervolgens de pannenkoek losmaken van de pan. Als de pannenkoek groot is kun je hem het beste omdraaien door hem met de pan in de lucht te gooien en weer op te vangen. Als de pannenkoek wat kleiner is kun je hem met de spatel omdraaien zonder dat de pannenkoek breekt.

Bak nu de andere kant gaar en bak eventueel nog een keer de andere zijde als die nog niet helemaal gaar was.

Herhaal dit totdat je beslag op is.

Beleg de pannenkoek vervolgens met ingrediënten naar keuze. Maar mijn tip is om hem eerst met pindakaas te besmeren, er dan wat banaan op te doen, een handje gojibessen, een beetje kokosrasp en wat druppels ahornsiroop.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
 Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Pastasalade met Kikkererwten en Olijven

Super hip: je salade meenemen in een glazen pot :-)

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 2 pers.

300 gram volkoren penne
een halve komkommer
250 gram cherry tomaten
15 zwarte olijven
150 gram gemengde sla
100 gram soja yoghurt
citroensap van een halve
citroen

1 teen knoflook
1 eetlepel agave siroop
peper en zout
100 gram kikkererwten
2 eetlepels verse dille
2 eetlepels verse munt

Kook de pasta in ruim water beetgaar in 8 minuten.

Maak ondertussen de dressing door de soja yoghurt te mengen met het sap van de citroen de agave siroop, dille, munt, wat peper en zout. Pers hier de knoflook op uit en meng alles goed door elkaar.

Snij de komkommer in stukjes, halveer de tomaten en olijven.

Giet de pasta af en schep de pasta door de dressing. Voeg nu de rest van de ingrediënten toe en meng alles goed door elkaar.

Eet smakelijk!

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)



Gebonden Courgette Soep

Een makkelijk en super smaakvol soepje.

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 2 pers.

2 courgettes
1 gele ui
2 tenen knoflook
1 bos dille
groente bouillon
1 groene peper

Snij de ui, knoflook, peper en courgette in stukken en bak dit in 5 minuten aan.

Voeg heet water en bouillon toe en laat 15 minuten zachtjes koken.

Pureer alles met een staafmixer. Voeg een handje dille naar smaak toe.

Lekker met zelfgebakken volkoren brood!

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)





Bananenbrood met Dadels & Vijgen

Heerlijk met een kop koffie of thee op een lazy sunday morning in bed.

bereidingstijd: 15 min. + 50 min. oventijd

hoeveelheid: 1 brood

2 theelepels chiazaad
250 ml water
150 gr volkoren meel
3 theelepels
wijnsteenbakpoeder
1 theelepel gemalen
kaneel
1 theelepel gemalen
kardemom
20 gr lijnzaad
20 gr zonnebloempitten
20 gr kokosbloesem
suiker
2 – 3 overrijpe geprakte
bananen
1 theelepel vanille extract
20 gram dadels, ontpit
20 gram vijgen
1 theelepel
pompoenpitten

Combineer het chiazaad en 125 ml water in een kopje en zet het voor minstens 10 minuten weg totdat het een puddingachtige structuur heeft gekregen.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng het meel en het bakpoeder in een grote kom. Voeg de specerijen, de zaden (behalve de pompoenpitten) en suiker toe, en roer het goed door elkaar.

Combineer in een andere kom de banaan, het overige water, de chia gelei, en het vanille extract. Roer alles goed door elkaar totdat het glad is.

Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge en meng alles goed door elkaar totdat je een kleverige massa hebt. Voeg de dadels toe en meng deze goed door het mengsel heen.

Giet het mengsel in een (siliconen) cakevorm en strooi de pompoenpitten op de bovenkant.

Zet de cakevorm in de voorverwarmde oven en bak voor 50 minuten totdat het brood goudkleurig is. Prik, voordat je het brood uit de oven haalt, met een mes in het midden om te zien of het brood gaar is van binnen.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)

Kleurrijke Lizensalade

Deze salade is niet alleen een lust voor de mond, maar ook voor het oog!

bereidingstijd: 30 min.

hoeveelheid: 2 pers.

150 gram cherry tomaten

100 gram rode linzen

1 winterpeen

1 komkommer

1 avocado

¼ rode kool

1 gele paprika

hummus

groente bouillon

Kook de linzen in 20 minuten gaar in water met bouillon.

Halveer de cherry tomaten en rasp de winterpeen. Snij de komkommer en paprika in lange dunne repen en de rode kool en avocado in grove stukken.

Pak een grote schaal en begin links met de rode kool, dan de tomaten, de wortel, de linzen, paprika, de komkommer, de avocado en top de salade af met flink wat hummus.



Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)

CousCous-Groentenschotel

Deze salade is niet alleen een lust voor de mond, maar ook voor het oog!

bereidingstijd: 15 min. + 30 min. oventijd

hoeveelheid: 2 pers.

1 wortel
1 pastinaak
1 zoete aardappel
1 rode ui
1 zoete puntpaprika
blad peterselie
1 eetlepel ras-el-hanout
100 gram rozijnen
groenten bouillon
200 gram volkoren
couscous
sap van 1 citroen
100 gram pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snij alle groentes in grove stukken en leg het op bakpapier op een bakplaat. Laat het gaar worden in de oven in 30 minuten.

Maak de couscous klaar zoals op de verpakking staat. Voeg de rozijnen en ras-el hanout toe en schep goed om.

Rooster de pijnboompitten op middelhoog vuur in een kleine koekenpan zonder olie totdat ze goudbruin zijn en voeg ze dan toe aan de couscous.

Hak de peterselie fijn. Schep de groente door de couscous heen. Besprenkel de couscous met het citroensap en strooi er voor het serveren eerst wat peterselie over.

Wil je nog meer heerlijke Vegan recepten?
Overweeg mijn boek De Vegan Revolutie. [Klik hier](#)





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>