

VEGAN CHALLENGE

*Daag
jezelf uit!*



Gaat jouw liefde door de maag?

Valentijnsdag; commerciële onzin, of een mooi moment om extra lief voor elkaar te zijn? Jij mag het zeggen, maar wij geven je in ieder geval recepten voor een heerlijke brunch, diner en dessert om samen te delen met je geliefde, een goede vriend of vriendin, volslagen vreemde of natuurlijk om lekker helemaal alleen op te eten (maar misschien is het dan slim om de hoeveelheden iets aan te passen).

Met een vegan valentijnsmenu ben je niet alleen lief voor mensen maar ook voor dieren en het milieu. Met de keuze voor wat op je bord ligt de wereld een beetje mooier maken, dat voelt goed. Laat je liefde dus gerust eens door de maag gaan!

Zoek je nog een Valentijn om je valentijnsmenu mee te delen? Er bestaan verschillende datingsites voor vegetariërs en veganisten! Neem eens een kijkje op www.veggieromance.nl of www.vegadates.nl. Doordat op beide sites iedere single aangeeft wat zijn of haar leefstijl, bijvoorbeeld veganistisch, hij of zij heeft, is meteen duidelijk of jullie gedeelde idealen hebben.

Natuurlijk kun je ook op andere manieren in contact komen met leuke vegans. Bijvoorbeeld via de [VeganChallenge deelnemers](#) Facebook groep, de ontelbare andere vegan gerelateerde Facebookgroepen of diverse fora. Je kan mensen ook eens écht ontmoeten door een vegan potluck of andere leuke activiteit te bezoeken of organiseren!



Valentijnsmenu

Brunch - Appel - blauwe bessen crumble

Hoofdgerecht - Cashew fondue

Dessert - Citroen maanzaad cake





Appel - blauwe bessen crumble

Teamlid Mirte ontwikkelde het recept voor deze zoetzure crumble voor [F.R.I.E.N.D. animal rescue](#), in Kent, Engeland. Deze vegan opvang voor boerderij- en gezelschapsdieren geeft voorheen verwaarloosde en ongewenste dieren een tweede kans. Ze kunnen, waar mogelijk tussen soortgenoten, oud worden op een stuk land waar ze zoveel mogelijk los rond mogen lopen.

INGREDIËNTEN

voor de vulling:

- 3 appels
- 175 gram (diepvries) blauwe bessen
- 50 gram gehakte walnoten
- 50 gram suiker
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/2 eetpel custardpoeder

voor de kruimels:

- 160 gram suiker
- 70 gram havermout
- 140 gram bloem
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel zout
- 56 gram (zonnebloem)olie

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Schil de appels en snijd ze in blokjes. Mix de appel met de blauwe bessen, walnoten, suiker, kaneel en custardpoeder. Meng de overige ingrediënten met een vork tot kruimels.

Schep het fruit in een kleine ovenschaal, en strooi de kruimels er overheen. Bak zo'n 25 - 35 minuten tot de kruimels goudbruin zijn.

TIP: Varieer eens door een vulling van het ene crumble recept te combineren met de kruimels van een ander recept.





Cashew

INGREDIËNTEN

250 gram ongebrande cashewnoten, minimaal 2 uur geweekt
2 teentjes knoflook
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel cayennepeper (of naar smaak)
4 eetlepels edelgist
Sap van 1 limoen
300 milliliter ongezoete sojamelk
Groenten zoals komkommer, paprika, wortel
of geroosterde aubergine/courgette
Vers stokbrood
Nacho's





y fondue

BEREIDING

Doe de knoflook in de keukenmachine en maal fijn. Voeg de cashewnoten toe en maal ook deze fijn, schraap af en toe de randen af om alles mee te krijgen. Voeg zout, edelgist en citroensap toe en pureer nogmaals. Giet terwijl de keukenmachine draait de sojamelk er langzaam aan bij, tot je een romige fondue hebt.

Doe de cashewfondue in een steelpan om zachtjes te laten verwarmen. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Zet de fondue op een warmhoudplaat op tafel en serveer met groenten, stokbrood en nacho's.

TIP: met de 'melty' kaas van het merk No Muh kan je een superlekkere fondue maken? Smelt deze met wat witte wijn, en lijkt het net kaas! Je vindt No Muh bij vegan webshops en de beter gesorteerde bio winkels.

Citroen maanzaad cake

Teamlid Mirte ontwikkelde het recept voor deze heerlijk frisse cake voor [F.R.I.E.N.D. animal rescue](#).

INGREDIËNTEN

voor de cake:

- 1 citroen
- 250 gram bloem
- 20 gram maizena
- 16 gram bakpoeder
- 150 gram suiker
- 1/2 theelepel zout
- 1 eetlepel maanzaad
- 100 milliliter zonnebloemolie
- 200 milliliter sojamelk
- 1 theelepel vanille extract

voor het glazuur:

- 75 gram poedersuiker
- 1,5 eetlepels sojamelk
- 1 theelepel vanille extract

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een kleine cakevorm in.

Rasp en pers de citroen in een maatbeker, je hebt zo'n 50 ml nodig voor de cake. Meng de bloem, maizena, bakpoeder, suiker, zout en maanzaad in een grote kom.

Voeg de olie, sojamelk en vanille toe aan het citroensap en -rasp.

Mix de droge en vloeibare ingrediënten goed door elkaar. Giet het beslag in de cakevorm en bak het zo'n 35 - 45 minuten.

Meng de ingrediënten voor het glazuur door elkaar en giet het over de cake wanneer deze is afgekoeld.

TIP: Ook lekker met sinaasappel in plaats van citroen.





VEGAN CHALLENGE

*Daag
jezelf uit!*

Al bijna 12.000 deelnemers gingen de uitdaging aan!

Op 1 april start de nieuwe VeganChallenge! Ga jij ook de uitdaging aan om 1 maand lang plantaardig te eten? Als deelnemer krijg je dagelijks heerlijke recepten en tips toegestuurd. Op onze [Facebookpagina](#) kun je ervaringen delen en de ervaringen van medechallengers volgen.

Aarzel niet langer en vul het [aanmeldingsformulier](#) in!





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>