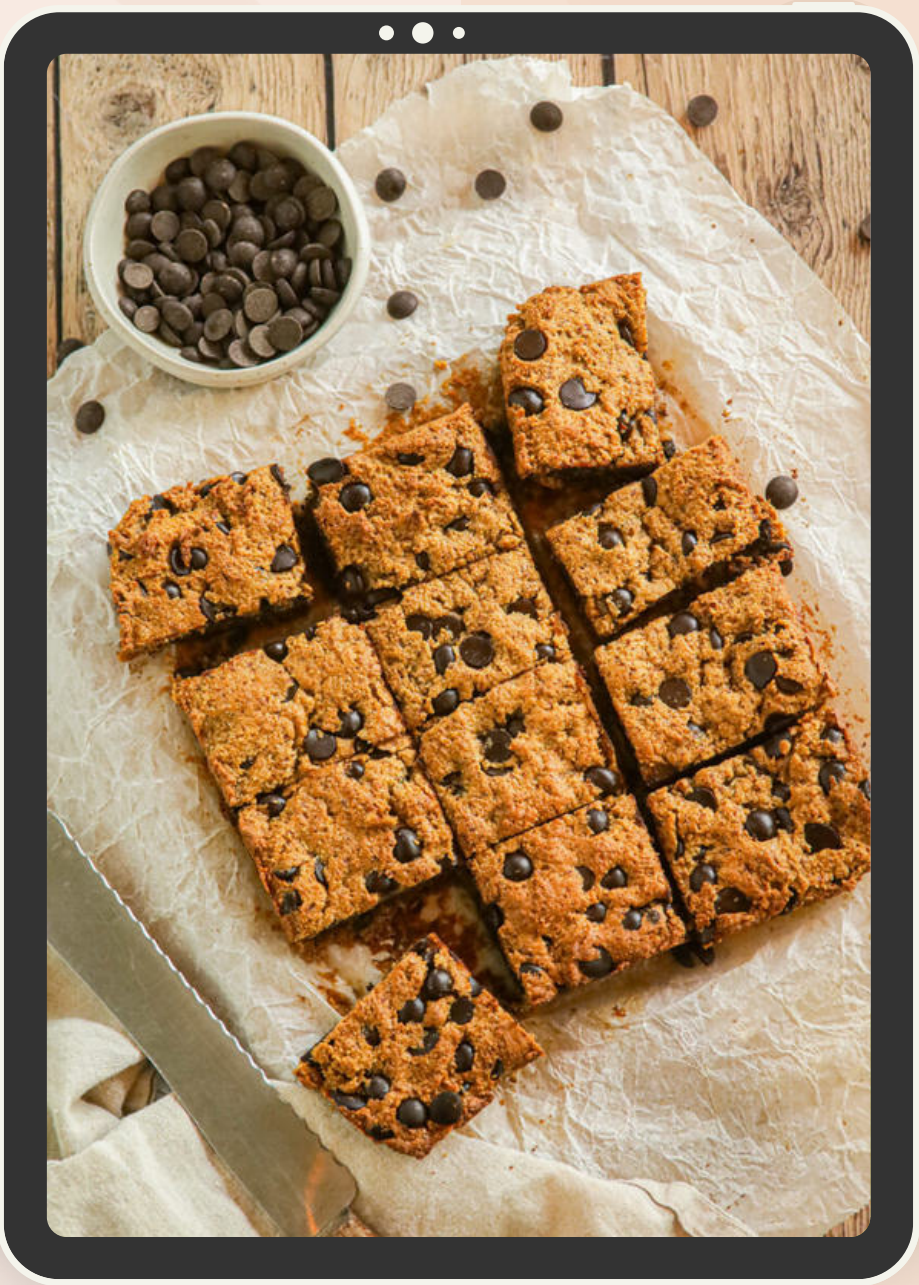
The Easy Snack Guide!



Lenna's Kitchen

Hi daar! Superleuk dat je met **The Easy Snack Guide** aan de slag gaat! Ik ben Lenna, de eigenaresse van Lenna's Kitchen, schrijfster van de bestseller kookboekenserie 'Every Day Vegan' en een jonge vrouw met een passie voor plantaardig eten. Mijn doel is om jou te helpen bij het maken van heerlijke en voedzame plantaardige gerechten, in dit geval: **tussendoortjes!** In de afgelopen jaren heb ik al veel mensen mogen enthousiasmeren om meer plantaardig te eten en te koken, en dat hoop ik met deze guide opnieuw te kunnen doen. In de Easy Snack Guide richten we ons op voedzame tussendoortjes, zodat je altijd iets lekkers bij de hand hebt, niet meer grijpt naar kant-en-klare snacks en beschikt over voedzame opties die je echt energie geven!

Tussendoortjes zijn voor mij de perfecte manier om tussen de hoofdmaaltijden door mijn lichaam op een makkelijke manier te voeden. Herken je dit ook? Je komt thuis van een lange dag en grijpt toch vaak naar kant-en-klare snacks of dezelfde, saaie tussendoortjes. Of misschien heb je wel trek in iets hartigs of zoets, maar weet je niet wat je moet kiezen. De mogelijkheden zijn echter eindeloos! Het maken van voedzame en lekkere snacks hoeft echt niet ingewikkeld te zijn. In deze guide laat ik je zien hoe je snel en eenvoudig heerlijke tussendoortjes kunt bereiden die zowel voedzaam als verrassend zijn.

The Easy Snack Guide bestaat uit meerdere modules met video's, bijbehorende, aanvullende tekst en PDF-bestanden met de recepten. In de video's laat ik je stap voor stap zien hoe je met bepaalde ingredienten werkt en hoe je een aantal van mijn favoriete tussendoortjes maakt. Wat ga je allemaal terugvinden in dit PDF-bestand?

1. Tussendoortjes met groenten en fruit
2. Eiwitrijke tussendoortjes
3. Bakrecepten
4. Bliss balls & repen
5. Snacks van peulvruchten
6. Module Spreads & dips
7. Snacks voor onderweg

Zoals je kunt zien, een hoop variatie en genoeg inspiratie om vanaf nu écht de lekkerste en meest voedzame tussendoortjes te maken. Aarzel niet om te experimenteren met verschillende smaken en ingrediënten; het draait om het ontdekken wat het beste bij jou past. Ik geef je diverse opties, zodat je makkelijk kunt variëren of iets kunt weglaten.

Voedzame tussendoortjes spelen voor veel mensen een belangrijke rol in hun dagelijkse eetpatroon. Ze helpen het energieniveau op peil te houden, voorkomen dat er hongerig aan de hoofdmaaltijden begonnen wordt en geven je lichaam de nodige voedingsstoffen tussen de maaltijden door. In deze guide leer je hoe je gezonde tussendoortjes samenstelt die makkelijk zijn om te maken, voedzaam zijn, en je helpen een plantaardige, gebalanceerde levensstijl te ondersteunen.

De Schijf for Life als basis

De Schijf for Life is een handige richtlijn die je helpt om voedzame, plantaardige keuzes te maken. Deze schijf is speciaal ontworpen voor een volwaardig plantaardig voedingspatroon en vormt de basis voor de tussendoortjes in deze guide. Je hoeft niet elk tussendoortje volledig op deze schijf te baseren, maar het helpt je om een goede balans te vinden tussen gezonde koolhydraten, eiwitten en vetten, met de nadruk op plantaardige ingrediënten.

Met de Schijf for Life heb je dus een handige basis voor een volwaardig en voedzaam ontbijt. Je hoeft niet elk ontbijt perfect op deze schijf te baseren, maar het helpt zeker om de juiste balans te vinden. Hieronder vind je een afbeelding van de Schijf for Life:

Wat ga je leren in deze guide?

In de komende modules leer je niet alleen welke voedzame tussendoortjes je kunt maken, maar ook hoe je ze eenvoudig kunt bereiden, bewaren en meal preppen. Denk bijvoorbeeld aan handige tips om je snacks langer vers te houden of hoe je ingrediënten zoals noten, zaden en peulvruchten optimaal kunt gebruiken voor maximale smaak en voedingswaarden.

In dit PDF-bestand ga je dus alle recepten terugvinden die bij de modules passen. Heel veel kook- en bakplezier!

Inhoudsopgave

Tussendoortjes met groenten & fruit.....5
Recept 1: Gezonde zoete aardappel chips uit de Airfryer
Recept 2: Quinoa – fruitsalade met tahin dressing
Recept 3: Frozen berry bites met yoghurt en chocolade
Recept 4: Groene appel-boerenkool smoothie
Recept 5: Romig banaan-bloemkool smoothie
Recept 6: Hartige kikkererwten pannenkoeken met groenten
Recept 7: Warme fruitcrumble uit de oven
Recept 8: Bananensplit met yoghurt en granola
Recept 9: Zoete aardappel-kaneel ijs

Eiwitrijke tussendoortjes 15
Recept 10: Eiwitrijke blondies van witte bonen
Recept 11: Granola van quinoa, noten & peulvruchten
Recept 12: Banaan-bessen pudding met pitten & zaden
Recept 13: Geroosterde edamame bonen 'rotsjes'
Recept 14: Kikkererwten-groenten muffins
Recept 15: Knapperige tofu frietjes met knoflooksaus

Bakrecepten 22
Recept 16: Carrot cake – appel haverkoeken
Recept 17: Bloemkool brownies
Recept 18: Hartig groentebrood met courgette & pompoen
Recept 19: Appel-kaneel broodpudding
Recept 20: Glutenvrije perencake

Bliss balls & repen 28
Recept 21: Super seed granola repen
Recept 22: Chocolade-hennep bliss balls
Recept 23: Rijstwafel bliss balls
Recept 24: Carrot cake bliss balls
Recept 25: Gepofte quinoa repen
Recept 26: No bake dadel granola repen

Snack van peulvruchten 35
Recept 27: Energy balls van cannellini bonen
Recept 28: Ferrero Rocher truffels van zwarte bonen
Recept 29: Geroosterde limabonen op 2 manieren!
Recept 30: Romige zoete aardappel – chocolademousse
Recept 31: Pindakaas-banaan kikkererwten shake
Recept 32: Eiwitrijke frambozen smoothie met witte bonen

Spreads & dips.....42
Recept 33: Appel donuts met chocolade dip
Recept 34: Volkoren tortilla chips met 'kaassaus' van groenten
Recept 35: Curry hummus
Recept 36: Witte bonendip met gepofte knoflook
Recept 37: Romesco dip

Tussendoortjes voor onderweg 48
Recept 38: Glutenvrije carrot cake muffins
Recept 39: Dadel-kokos fudge
Recept 40: Pompoen-chocolate chip koekjes
Recept 41: Amandel-abrikozen-vanille bananenbrood
Recept 42: Cranberry-noten muffins
Recept 43: Blended mango chiapudding

1

Tussendoortjes met groenten & fruit

Gezonde zoete aardappel chips uit de Airfryer

SNACK

Bereidingstijd
35 minuten

Kook/baktijd
20–30 minuten

Totale tijd
55–60 minuten

Portie
4 porties

Ingredienten

2 middelgrote zoete aardappels
IJswater
2 eetlepels olijfolie
Zout naar smaak

Benodigdheden

Mandoline
Airfryer

Bereidingswijze

1. Gebruik een mandoline om de zoete aardappels in dunne plakjes te snijden. Hoe dunner de plakjes, hoe knapperiger ze worden.
2. Doe de zoete aardappelplakjes in een kom met ijswater en laat ze 20 minuten weken. Dit helpt om overtollig zetmeel te verwijderen, waardoor de chips krokanter wordt.
3. Haal de plakjes uit het water en dep ze droog met keukenpapier.
4. Meng de plakjes met olijfolie en strooi er wat zout overheen. Zorg ervoor dat elk plakje goed bedekt is met een dun laagje olie.
5. Leg de plakjes in een enkele laag in de airfryer. Bak ze op 175° C voor 10–12 minuten, of totdat ze knapperig en goudbruin zijn. Schud de airfryer halverwege even door.
6. Haal de chips uit de Airfryer en herhaal dit proces totdat alle chips zijn gebakken.
7. Laat de chips kort afkoelen (zo worden ze nog knapperiger) en serveer direct of bewaar 2–3 dagen in een bakje. Let op: de chips zal dan op een gegeven moment wel taaier gaan worden.

Quinoa – fruitsalade met tahin dressing

SNACK

Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
20 minuten

Totale tijd
40 minuten

Portie
3–4 porties

Ingredienten

100 g quinoa
400 ml water
2 eetlepels tahin
1 eetlepel ahornsiroop
1 eetlepel citroensap
1 theelepel vanille–extract
150 g aardbeien, in plakjes
1 mango, in blokjes
2 kiwi's, geschild en in plakjes
1 appel, in blokjes
2 eetlepels amandelschaafsel
1 eetlepel verse muntblaadjes

Benodigdheden

Mengkom
Steelpan

Bereidingswijze

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water om de bittere smaak ervan af te krijgen. Breng 300 ml water aan de kook in een kleine pan. Voeg de quinoa toe en laat 15 minuten zachtjes koken tot het water is opgenomen en de quinoa gaar is. Haal van het vuur, dek af en laat nog 5 minuten staan. Laat daarna volledig afkoelen. Dit duurt zo'n 25–30 minuten
2. Meng in een kleine kom de tahin, ahornsiroop, citroensap en vanille–extract tot een romige en gladde dressing. Voeg eventueel een beetje water toe als de dressing te dik is om het echt als 'dressing' over de salade te gieten.
3. Snijd de aardbeien, mango, kiwi en appel in stukjes. Doe het fruit in een grote kom.
4. Voeg de afgekoelde quinoa toe aan de kom met fruit en schep alles voorzichtig door elkaar zodat het goed gemengd is.
5. Serveer de quinoa–fruitsalade. Besprenkel met de tahin–dressing en strooi het geroosterde amandelschaafsel eroverheen. Garneer met de fijngehakte muntblaadjes.

Tip: Rooster het amandelschaafsel kort in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Dat maakt het nog veel lekkerder! Let op: blijf erbij staan, want het brandt snel aan.

Lenna's Kitchen

Frozen berry bites met yoghurt en chocolade

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Rusttijd
1–2 uur

Totale tijd
1–2.5 uur

Portie
10 bites

Ingredienten

125 g blauwe bessen
125 gr frambozen
250 g plantaardige yoghurt (sojayoghurt of kokosyoghurt)
1 el ahornsiroop of agavesiroop
1 tl vanille–extract
175 g pure (vegan) chocolade
2 tl kokosolie

Benodigdheden

Mengkom
Steelpan
Bakplaat of groot bord

Bereidingswijze

1. Doe blauwe bessen en frambozen, plantaardige yoghurt, ahornsiroop en vanille–extract in een grote kom. Meng alles goed door elkaar.
2. Gebruik een lepel om ongeveer 2 eetlepels van het yoghurtmengsel te scheppen en leg de hoopjes op een met bakpapier beklede bakplaat of groot bord. Je zou ongeveer 10 bites moeten kunnen maken.
3. Zet de bakplaat in de vriezer en laat de yoghurt bites er zo'n 1–2 uur in staan, totdat ze volledig bevroren en stevig zijn.
4. Smelt na 1–2 uur de pure chocolade. Doe de chocolade en kokosolie in een steelpannetje en verwarm het langzaam, op een lage temperatuur. Blijf goed doorroeren.
5. Haal de bevroren yoghurt bites uit de vriezer en dompel ze een voor een voorzichtig in de gesmolten chocolade. Gebruik een lepel om ervoor te zorgen dat de bites volledig bedekt zijn met chocolade.
6. Leg de met chocolade bedekte bites terug op de bakplaat of bord en zet ze een paar minuten terug in de vriezer om de chocolade te laten harden.
7. Zodra de chocolade hard is geworden, zijn de yoghurtbites klaar om te serveren!

Tip: Bewaar de yoghurt bites in de vriezer en haal ze eruit wanneer je klaar bent om ze te serveren.

Lenna's Kitchen

Groene appel-boerenkool smoothie

SNACK

Bereidingstijd
3 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
3 minuten

Portie
1 portie

Ingredienten

1 grote groene appel, in stukken gesneden
2 handen verse boerenkool
1 handje ijsblokjes
150 ml plantaardige melk
½ cup plantaardige yoghurt
2-3 Medjool dadels (30-45 gram), ontpit
½ eetlepel citroensap (sap van ongeveer een halve citroen)

Benodigdheden

Blender

Bereidingswijze

1. Snijd de groene appel in stukken en verwijder het klokhuis. Was de boerenkool goed.
2. Doe de appel, boerenkool, ijsblokjes, plantaardige melk, plantaardige yoghurt, ontpitte dadels en het citroensap in een blender.
3. Mix alles tot je een romige en gladde smoothie krijgt.
4. Proef de smoothie. Als je de smoothie wat zoeter wilt, kun je extra dadels toevoegen of een klein scheutje ahornsiroop. Voor een frissere smaak kun je wat extra citroensap toevoegen.
5. Giet de smoothie in een glas en serveer direct.

Optionele toevoegingen: een handje spinazie, een theelepel chiazaad of een halve avocado

Lenna's Kitchen

Romig banaan-bloemkool smoothie

SNACK

Bereidingstijd
3 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
3 minuten

Portie
2 porties

Ingredienten

2 bevroren bananen
150 gram bevroren bloemkoolroosjes
1 rijpe avocado
450 ml plantaardige melk
1 theelepel kaneel
1 – 2 dadels, ontpit

Benodigdheden

Blender

Bereidingswijze

1. Zorg ervoor dat de bananen en bloemkool bevroren zijn. Dit maakt de smoothie namelijk echt het romigst. Snijd de bevroren banaan in stukjes.
2. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit.
3. Doe de bevroren bananen, bloemkoolroosjes, avocado, plantaardige melk, kaneel en eventueel de dadels in de blender.
4. Mix de ingredienten op hoge snelheid tot je een gladde en romige textuur hebt. Vind je het te dik? Voeg dan meer melk toe.
5. Proef de smoothie. Als je het zoeter wilt, kun je extra dadels toevoegen.
6. Giet de smoothie in een glas en serveer direct.

Hartige kikkererwten pannenkoeken met groenten

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
15–20 minuten

Totale tijd
30–35 minuten

Portie
3–4 personen

Ingredienten

1 middelgrote wortel, geraspt
1 kleine courgette, geraspt
200 g kikkererwtenmeel
150 ml water
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel kurkuma
1 ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 handje verse koriander
1 handje verse peterselie
Zout en peper, naar smaak
Olijfolie om te bakken

Benodigdheden

Mengkom
Steelpan

Bereidingswijze

1. Bestrooi de geraspte wortel en courgette met een beetje zout en laat dit 10 minuten staan. Dit helpt het overtollige vocht eruit te halen. Knijp de groenten daarna goed uit met je handen of in een schone theedoek om zoveel mogelijk vocht te verwijderen.
2. Meng in een grote kom het kikkererwtenmeel, kurkuma water en bakpoeder tot een glad beslag. Voeg de uitgeknepen wortel, courgette, ui, knoflook, koriander, peterselie, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar.
3. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep het beslag in de pan en vorm kleine fritters. Bak de fritters in ongeveer 3–4 minuten per kant goudbruin en gaar. Herhaal dit totdat al het beslag op is.
4. Serveer de fritters warm, eventueel met een dip naar keuze. In de video hebben wij een knoflooksaus gemaakt. Deze bestaat uit plantaardige yoghurt, 1 teen verse knoflook, peper, zout en een handje verse peterselie. Voeg voor extra smaak citroensap, citroenrasp en/of olijfolie toe.

Warme fruitcrumble uit de oven

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
25–30 minuten

Totale tijd
35–40 minuten

Portie
6 porties

Ingredienten

4 eetlepels kokosolie + extra om de schaal in te vetten
500 gr bevroren bosvruchten (frambozen, blauwe bessen, bramen, rode bessen en/of aardbeien)
Rasp en sap van 1 kleine citroen
125 gr grove of fijne havervlokken
40 gr havermeel
1 tl kaneel
Snufje zout
4 el kokosbloesemsuiker
65 gr pecannoten, grof gehakt

Benodigdheden

Ovenschaal
Mengkommen
Steelpan

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet de ronde ovenschaal in met een beetje kokosolie.
2. Verdeel de bosvruchten over de ovenschaal. Voeg de rasp en het sap van de citroen toe en meng het goed. Laat dit daarna even staan.
3. Maak intussen de kruimellaag. Meng de havervlokken in een kom met havermeel, kaneel, zout, kokosbloesemsuiker en de gehakte pecannoten.
4. Smelt de kokosolie in een steelpan en giet het in de kom. Mix het vervolgens tot een kruimelig deeg. Is het nog wat te droog? Voeg dan wat extra gesmolten kokosolie toe. Strooi daarna de kruimels over de bosvruchten in de schaal.
5. Bak de crumble 25 minuten in de voorverwarmde oven. Wil je dat de crumble nog iets knapperiger is? Bak het dan nog een paar minuten langer.
6. Haal de ovenschaal uit de oven en laat minimaal 10 minuten afkoelen. Serveer daarna meteen met bijvoorbeeld wat yoghurt.

Bananensplit met yoghurt en granola

SNACK

Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
5 minuten

Portie
2 porties

Ingredienten

1 kiwi, geschild en in blokjes
10 aardbeien, in stukjes
2 bananen
300 g kokosyoghurt
80 g granola
2 tl hennepzaad
Optioneel: ahornsiroop of agavesiroop

Benodigdheden

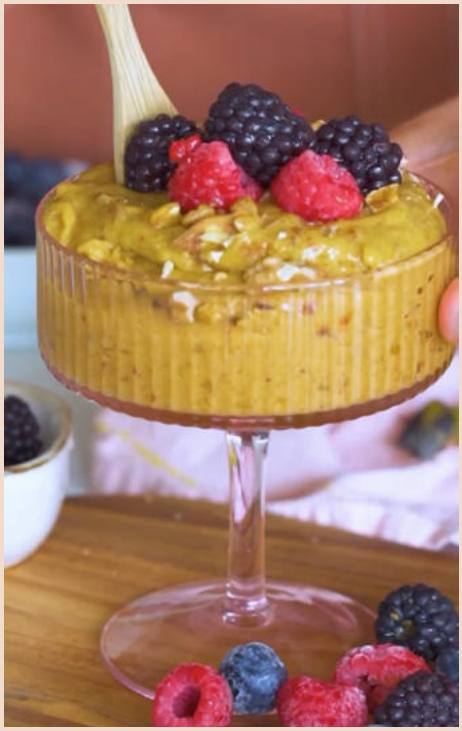
Fijn mesje

Bereidingswijze

1. Schil de kiwi en snijd deze in plakjes. Was de aardbeien en snijd deze in stukjes. Pel de bananen en snijd ze in de lengte doormidden.
2. Haal de bananen uit de schil en snijd ze in de lengte doormidden. Leg de twee halve bananen op een groot bord. Verdeel ongeveer 200 g kokosyoghurt over het midden van de bananen.
3. Strooi de granola over de kokosyoghurt. Verdeel de blokjes kiwi en stukjes aardbei over de yoghurt en granola. Bestrooi met hennepzaad.
4. Voeg eventueel een beetje ahornsiroop of agavesiroop toe om het zoeter te maken. Serveer direct en geniet van dit heerlijke, voedzame en makkelijke tussendoortje (of zelfs als ontbijt)!

Zoete aardappel-kaneel ijs

SNACK



Bereidingstijd
1 uur minuten

Rusttijd
3 uur

Totale tijd
4 uur

Portie
1 persoon

Ingredienten

1 grote zoete aardappel
1 rijpe banaan
1 theelepel vanille-extract
2 theelepels kaneel

Benodigdheden

Aluminiumfolie
Keukenmachine
Vriezerbestendig bakje

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200° C. Prik met een vork gaatjes in de zoete aardappel en wikkel deze in aluminiumfolie. Leg de aardappel op een bakplaat en pof hem in de oven, dat duurt zo'n 45-50 minuten.
2. Haal de gepofte zoete aardappel uit de oven en laat hem afkoelen tot je hem kunt vastpakken.
3. Snijd de zoete aardappel doormidden en schep het vruchtvlees eruit. Doe het in een kleine kom en prak het met een vork. Voeg de vanille-extract en kaneel toe en meng alles goed door elkaar.
4. Doe de geprakte zoete aardappel in een vriezerbestendig bakje met een deksel en vries het minimaal 3 uur in.
5. Snijd de banaan in plakjes, doe ze in een bakje en zet deze ook minimaal 3 uur in de vriezer.
6. Zodra de zoete aardappel en banaan goed bevroren zijn, doe je ze in de keukenmachine of blender. Mix tot je een gladde en romige textuur hebt. Lukt het niet goed met mixen? Voeg dan een scheutje plantaardige melk toe.
7. Serveer het ijs meteen of doe het terug in bak en bewaar het voor een ander snackmomentje!

2

Eiwitrijke tussendoortjes

Eiwitrijke blondies van witte bonen

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
30 minuten

Totale tijd
40 minuten

Portie
9–12 stukken

Ingredienten

1 blik witte bonen (265 gram uitlekgewicht)
4 el notenpasta (zoals pindakaas, amandelpasta of tahin)
125 gr dadels, ontpit
70 gr amandelmeel
Snufje zout
1 tl kaneel
1 tl vanille-extract of vanillepoeder
2 handjes amandelschaafsel

Benodigdheden

Vierkante bakvorm (20 x 20 cm)
Keukenmachine
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en leg een vel bakpapier in een vierkante bakvorm.
2. Doe de kikkererwten, ontpitte dadels, notenpasta, amandelmeel, zout, kaneel en vanille-extract of poeder in een keukenmachine en mix het tot een dikke, stevige massa. Schep het in de bakvorm en strijk het glad met een lepel.
3. Maak het af met wat amandelschaafsel en zet de vierkante bakvorm daarna in de oven.
4. Bak de blondie 30 minuten in de oven en laat daarna goed afkoelen.
5. Snijd in stukken en serveer de blondie meteen, OF bewaar tot 4 dagen in een bakje in de koelkast. Je kunt de blondie ook invriezen. Snijd in stukken en bewaar de blondies in bakjes tot wel 2-3 maanden.

Granola van quinoa, noten & peulvruchten

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
40 minuten

Totale tijd
50 minuten

Portie
10 porties

Ingredienten

Voor de knapperige kikkererwten:
1 blik kikkererwten (265 g, uitlekgewicht), afgespoeld en uitgelekt
1 tl kaneel
1 el kokosolie, gesmolten

Voor de granola:
75 g amandelen, grof gehakt
200 g havervlokken
75 g ongekookte quinoa
3 el notenpasta
6 medjooldadels, ontpit
100 ml water
2 tl speculaaskruiden
0,5 tl zout

Benodigdheden

Kleine hakmolen
Bakplaat

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze goed af en dep ze droog met een schone theedoek. Meng ze in een kom met de kaneel en gesmolten kokosolie. Verspreid de kikkererwten op een bakplaat en bak ze 10 minuten. Schep de kikkererwten om en bak nog eens 10 minuten, of totdat ze goudbruin en knapperig zijn. Haal ze uit de oven en laat afkoelen.
3. In een grote kom meng je de havervlokken, amandelen en ongekookte quinoa.
4. Doe de dadels, notenpasta, water, speculaaskruiden en zout in een keukenmachine en mix tot een dikke, romige pasta. Voeg dit toe aan de droge ingredienten en roer alles goed door zodat het mengsel gelijkmatig verdeeld is.
5. Schep het granola-mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat en verspreid het gelijkmatig. Bak de granola 20 minuten op 170 graden in de oven. Schep het mengsel halverwege even om voor een gelijkmatige garing.
6. Haal na 20 minuten de bakplaat uit de oven en voeg de geroosterde kikkererwten toe. Bak nog eens 5 minuten, totdat alles mooi goudbruin en knapperig is.
7. Laat de granola volledig afkoelen op de bakplaat, zodat het extra knapperig wordt.
8. Serveer de granola met plantaardige yoghurt, vers fruit of andere toppings naar keuze. Bewaar de granola tot wel twee maanden in een luchtdichte pot of bakje.

Banaan-bessen pudding met pitten & zaden

SNACK

Bereidingstijd
5 minuten

Rusttijd
4 uur

Totale tijd
4 uur en 5 min.

Portie
4 porties

Ingredienten

2 rijpe bananen
400 g blauwe bessen (vers of ontdooid
65 ml plantaardige melk
2-3 ontpitte dadels
30 g hennepzaad
35 g lijnzaad
0.5 theelepel kaneel

Benodigdheden

Blender
Weckpotten

Bereidingswijze

1. Doe de bananen, blauwe bessen en plantaardige melk in een keukenmachine en mix tot een glad mengsel. Proef het mengsel en mix eventueel wat ontpitte dadels mee om het zoeter te maken.
2. Voeg als laatst het hennepzaad, lijnzaad en de kaneel toe aan het mengsel en mix nogmaals kort om alles te tot een glad geheel te maken en de zaden echt fijn te malen.
3. Verdeel het mengsel over 4 weckpotjes of schaaltjes. Dek de potjes of schaaltjes af en zet ze minstens 4 uur in de koelkast om op te stijven.
4. Serveer de pudding daarna meteen en maak het af met eiwitrijke toppings zoals granola, pitten, zaden, noten of gepofte quinoa.

Geroosterde edamame bonen ‘rotsjes’

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
35–40

Totale tijd
45–50 minuten

Portie
15 rotsjes

Ingredienten

400 gram edamamebonen (uit de diepvries)
200 gram pure chocolade
2 theelepels kokosolie
Snufje zout

Benodigdheden

Bakplaat
Steelpan
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Haal de edamamebonen uit de diepvries en kook ze 5–7 minuten in een steelpan. Giet ze daarna af en dep ze goed droog met een schone theedoek.
2. Verwarm de oven voor op 180° C.
3. Leg de gedroogde edamamebonen op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de bonen ongeveer 35–40 minuten in de oven, totdat ze krokant zijn. Roer de bonen halverwege de baktijd even om.
4. Terwijl de edamamebonen roosteren, smelt je de chocolade. Doe ze in een steelpan met de kokosolie en smelt zachtjes op een lage temperatuur. Blijf goed doorroeren.
5. Haal de geroosterde edamamebonen uit de oven en laat ze een beetje afkoelen. Voeg ze vervolgens toe aan de gesmolten chocolade en roer goed, zodat alle bonen bedekt zijn met chocolade.
6. Gebruik een eetlepel om hoopjes van de chocolade-edamamebonen op een bord met bakpapier te scheppen. Laat wat ruimte tussen de hoopjes zodat ze mooi kunnen vormen. Bestrooi elk hoopje met een beetje zout (optioneel).
7. Zet het bord in de koelkast of vriezer om de chocolade te laten uitharden. Zodra de chocolade hard is, zijn de ‘rotsjes’ klaar om te eten!
8. Bewaar ze in een bakje in de vriezer of in de koelkast.

Kikkererwten-groenten muffins

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
20-25 minuten

Totale tijd
35-40 minuten

Portie
12-15 muffins

Ingredienten

1 tl kokosolie
1 rode paprika,in kleine stukjes
100 gram champignons, in kleine stukjes
60 gram verse spinazie
180 gram kikkererwtenmeel
20 gram edelgistvlokken
1 handje verse peterselie, grof gehakt
½ theelepel knoflookpoeder
½ theelepel uienpoeder
½ theelepel zout
1 theelepel bakpoeder
¼ theelepel baking soda
180 ml water
3 el olijfolie
1 eetlepel appelazijn

Benodigdheden

Muffin bakvorm
Mengkom
Koekenpan

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175° C. Vet een muffin bakvorm in met een beetje olijfolie of gebruik papieren muffinvormpjes.
2. Verhit 1 eetlepel kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de stukjes rode paprika en champignons toe en bak deze 7-8 minuten, tot ze zacht zijn. Voeg de spinazie (60 gram) toe en laat deze slinken. Giet overtollig vocht af en zet het groentemengsel apart.
3. Meng in een grote kom het kikkererwtenmeel, de edelgistvlokken, gehakte peterselie, knoflookpoeder, uienpoeder, zout, bakpoeder en baking soda.
4. Voeg 180 ml water, 3 el olijfolie en appelazijn toe aan de droge ingredienten. Meng goed tot een glad beslag.
5. Voeg het gebakken groentemengsel toe en schep het voorzichtig door het beslag.
6. Verdeel het beslag gelijkmatig over 10 muffinvormpjes.
7. Bak de muffins 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, of tot een tandenstoker die je in het midden van een muffin steekt er schoon uitkomt. Haal ze uit de oven en laat ze 5 minuten rusten voordat je ze uit de vorm haalt en op een rooster laat afkoelen.
8. Geniet van de hartige muffins als tussendoortje of hartig ontbijt!

Lenna's Kitchen

Knapperige tofu frietjes met knoflooksaus

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
30 minuten

Totale tijd
45 minuten

Portie
4 porties

Ingredienten

Voor de tofu frietjes:

1 blok tofu (500 gr)
0.5 theelepel zout
0.5 theelepel zwarte peper
0.5 theelepel chilivlokken
0.5 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel gerookte paprikapoeder
1 eetlepel sesamolie
3 eetlepels maïzena
60 gr edelgistvlokken

Voor de knoflooksaus:

100 g sojayoghurt
1 teentje knoflook, geperst of geraspt
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
1 handje verse peterselie, fijngehakt
Zout en peper, naar smaak

Benodigdheden

Mengkom
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Haal de tofu uit de verpakking en laat het uitlekken. Dep droog met een schone keukenhanddoek om overtollig vocht te verwijderen. Wikkel het daarna in de theedoek en laat het 10–15 minuten met iets zwaars erop staan.
2. Snijd de tofu na 10–15 minuten in frietjes van 1 cm en doe ze in een mengkom. Voeg het zout, de zwarte peper, chilivlokken, knoflookpoeder, gerookte paprikapoeder en de sesamolie toe. Meng goed zodat de tofu gelijkmatig gekruid is.
3. Voeg de maïzena toe en meng opnieuw tot alle tofu-frietjes gelijkmatig zijn bedekt. Voeg daarna ook de edelgistvlokken toe en meng voorzichtig, zodat de frietjes goed bedekt zijn. Het is niet erg als er wat losse edelgistvlokken overblijven in de kom.
4. Leg de tofu-frietjes verspreid uit elkaar op een bakplaat met bakpapier, zodat ze elkaar niet raken. Bak de tofu-frietjes 30 minuten op 200° C, waarbij je ze halverwege een of twee keer omschept. Let op: elke oven is anders, dus hou de frietjes goed in de gaten tijdens het bakken.
5. Maak in de tussentijd de knoflooksaus. Doe hiervoor de sojayoghurt in een mengkommetje. Rasp of pers de knoflook uit en voeg het toe. Doe ook het citroensap, de olijfolie, fijngehakte peterselie en peper en zout erbij. Mix, proef en voeg meer zout, olijfolie, citroensap of knoflook toe naar smaak.
6. Haal de frietjes uit de oven en laat ze even afkoelen. Serveer ze daarna met de vegan knoflooksaus.

3

Bakrecepten

Carrot cake – appel haverkoeken

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
25 minuten

Totale tijd
40 minuten

Portie
8–10 koeken

Ingredienten

1 grote wortel, geraspt
150 gram fijne havervlokken
50 gram amandelmeel
2 el amandelpasta
125 gr appelmoes
2 el gemalen lijnzaad + 6 el water
30 gram pecan– of walnoten, grof gehakt
30 gram gedroogde cranberries
10 gram geraspte kokos
1½ theelepel koek– en speculaaskruiden
1 tl kurkuma
Snufje zout

Benodigdheden

Mengkom
Bakplaat
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175° C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Meng 2 eetlepels gemalen lijnzaad met 6 eetlepels water in een klein kommetje. Laat het mengsel 10–15 minuten staan zodat het kan indikken.
3. Rasp ondertussen de wortel en zet opzij.
4. Doe de geraspte wortel in een grote mengkom, samen met de havervlokken, amandelmeel, amandelpasta, appelmoes, gehakte walnoten, gedroogde cranberries, geraspte kokos, koek– en speculaaskruiden, kurkuma en een snufje zout.
5. Wanneer het lijnzaadei is ingedikt, voeg het toe aan de rest van de ingredienten. Meng alles goed door elkaar tot het stevig beslag is.
6. Verdeel het deeg in porties voor koekjes. Je kunt 8–10 koeken maken Leg de gevormde koekjes op de bakplaat.
7. Bak de koekjes zo'n 25 minuten, of totdat de randen goudbruin zijn.
8. Laat de koekjes volledig afkoelen voordat je ze van de bakplaat afhaalt. Bewaar ze in een bakje in de koelkast, waar ze tot 5 dagen houdbaar blijven. Je kunt de koeken ook invriezen. Dan blijven ze tot wel 2–3 maanden goed!

Lenna's Kitchen

Bloemkool brownies

SNACK

Bereidingstijd
30 minuten

Kook/baktijd
35–40

Totale tijd
65–70 minuten

Portie
9–12 brownies

Ingredienten

375 g bloemkoolroosjes
200 g dadels, ontpit
175 ml plantaardige melk
60 g notenpasta (naar keuze)
1 theelepel vanille-extract
100 g boekweitmeel
30 g cacaopoeder
1 theelepel bakpoeder
Snufje zout
50 gr hazelnoten, grof gehakt
1 handje pure chocolade, grof gehakt

Benodigdheden

Vierkante of rechthoekige bakvorm
Bakpapier
Keukenmachine
Kookpan

Bereidingswijze

1. Breng een klein pannetje met water aan de kook. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en plaats deze in een stoommandje boven het kokende water. Dek af en laat de bloemkool ongeveer 10 minuten stomen, het helemaal zacht is. Haal van het vuur en laat ongeveer 15–20 minuten afkoelen.
2. Verwarm de oven voor op 180° C en bekleed een vierkante bakvorm van 20x20 cm met bakpapier.
3. Doe de gestoomde bloemkool, ontpitte dadels, plantaardige melk, notenpasta en vanille-extract in een keukenmachine. Mix tot het mengsel helemaal glad is.
4. Schep het mengsel in een grote mengkom. Voeg boekweitmeel, cacaopoeder, bakpoeder en een snufje zout toe en mix tot alles goed gemengd is. Roer de gehakte hazelnoten en pure chocoladestukjes erdoor.
5. Schep het beslag in de bakvorm en bak de brownie ongeveer 35–40 minuten in de oven, stevig aanvoelt en begint te scheuren.
6. Laat de brownies minimaal 15 minuten afkoelen voordat je ze aansnijdt.
7. Bewaar de brownies in een luchtdicht bakje in de koelkast (tot 3–4 dagen), of in de vriezer tot wel 2–3 maanden.

Hartig groentebrood met courgette & pompoen

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
60–65 minuten

Totale tijd
75–80 minuten

Portie
10 porties

Ingredienten

300 g gekookte pompoenblokjes
400 ml sojamelk
1 el citroensap
350 g boekweitmeel
70 g amandelmeel
1 tl bakpoeder
0,5 tl baksoda
1 el gemalen lijnzaad + 3 el water
1 el Italiaanse kruiden
1 tl knoflookpoeder
0,25 tl zout
1 middelgrote courgette, geraspt en uitgeknepen (om vocht te verminderen)
40 g pistachenoten, grof gehakt
2 el pompoenpitten

Benodigdheden

Blender
Mengkom
Cakevorm

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180° C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Meng het gemalen lijnzaad met 3 eetlepels warm water in een klein kommetje en laat dit 10–15 minuten staan tot het een gelachtige substantie vormt.
3. Doe de pompoenpuree, sojamelk en citroensap in een blender. Mix tot een glad mengsel.
4. Meng in een grote mengkom het boekweitmeel, amandelmeel, bakpoeder, baksoda, Italiaanse kruiden, knoflookpoeder en zout goed door elkaar.
5. Giet het pompoen mengsel en het lijnzaadei bij de droge ingredienten en mix alles goed door elkaar. Voeg als laatste de geraspte (en uitgeknepen) courgette toe en meng tot een egaal beslag.
6. Schep het beslag in de met bakpapier beklede cakevorm en strijk de bovenkant glad. Strooi de gehakte pistachenoten en pompoenpitten gelijkmatig over de bovenkant van het beslag.
7. Bak het pompoenbrood 55–60 minuten in de oven, of tot een houten prikker die je in het midden steekt er schoon uitkomt.
8. Laat het brood 15 minuten afkoelen in de vorm. Haal het daarna uit de vorm en laat verder afkoelen op een rooster. Snijd in plakken en serveer meteen. Je kunt de cake ook 4–5 dagen in de koelkast bewaren of 2–3 maanden in de vriezer.

Lenna's Kitchen

Appel-kaneel broodpudding

SNACK

Bereidingstijd
20 minuten

Kook/baktijd
55-60 minuten

Totale tijd
75- 80 minuten

Portie
8-10 porties

Ingredienten

80 g rozijnen
400 g (oud) volkorenbrood
2 rijpe bananen of 200 gr appelmoes
500 ml amandelmelk
1 tl speculaaskruiden
1 snufje zout
1 tl vanille-extract
1 rode appel

Benodigdheden

Oven
Cakevorm (25 cm)
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180° C en bekleed de cakevorm met bakpapier.
2. Doe de rozijnen in een kommetje met warm water en laat ze ongeveer 10 minuten wellen. Giet ze daarna af.
3. Scheur het (oude) volkorenbrood in stukjes en doe het in een grote kom. De korstjes kun je gewoon gebruiken.
4. Prak de bananen fijn in een aparte kom. Voeg de plantaardige melk, speculaaskruiden, een snufje zout en het vanille-extract toe. Roer alles goed door tot een glad beslag.
5. Voeg de stukjes brood en de gewelde rozijnen toe aan het beslag en roer alles goed door elkaar, zodat het brood het vocht opneemt.
6. Snijd de appel in kleine blokjes en roer deze door het broodmengsel.
7. Schep het broodmengsel in de beklede cakevorm en druk het plat met een spatel of de achterkant van een lepel.
8. Bak de broodpudding ongeveer 55-60 minuten in de voorverwarmde oven, totdat de bovenkant goudbruin en stevig is. Let op: elke oven is anders, dus controleer regelmatig.
9. Laat de broodpudding een paar minuten afkoelen in de vorm. Snijd daarna in stukken of schep de pudding met een lepel uit de cakevorm.

Glutenvrije perencake

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
55–60 minuten

Totale tijd
70–75 minuten

Portie
10–12 plakken

Ingredienten

250 g peren- of appelmoes
350 ml plantaardige melk
1 tl vanille-extract
12 medjoul dadels, ontpit en in kleine stukjes
375 g boekweitmeel
80 g amandelmeel
1 tl koek- en speculaaskruiden
1 tl bakpoeder
0.5 tl baksoda
1 el appelazijn
Snufje zout
1 peer, in blokjes en plakjes

Benodigdheden

Cakevorm (35 cm)
Blender
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor tot 180 ° C en bekleed de cakevorm met bakpapier.
2. Doe de appelmoes, amandelmelk, stukjes medjouldadel, het vanille-extract en de appelazijn in de blender of keukenmachine en mix het tot een dik en romig mengsel.
3. Meng het boekweitmeel, amandelmeel, bakpoeder, de baksoda, koek- en speculaaskruiden en het zout in een kom.
4. Voeg het appelmoesmengsel toe aan de droge ingrediënten en roer het goed door elkaar.
5. Schep als laatst voorzichtig de blokjes peer door het beslag en houd wat plakjes peer apart voor op de cake.
6. Giet het beslag in de cakevorm. Pak de overgebleven plakjes peer en leg deze bovenop het beslag. Druk voorzichtig wat in het beslag.
7. Bak de cake 55 minuten in de oven of tot een houten prikker die je in het midden steekt er schoon weer uitkomt.
8. Laat de cake nog even afkoelen voor je hem in stukken snijdt. Je kunt de cake tot 5 dagen in de koelkast en tot wel 3 maanden in de vriezer bewaren.

4

Bliss balls & repen

Super seed granola repen

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
30 minuten

Totale tijd
45 minuten

Portie
8-10 repen

Ingredienten

250 gr fijne havervlokken
60 gr pompoenpitten
60 gr zonnebloempitten
4 flinke eetlepels notenpasta naar keuze
75 gr rozijnen (of dadels), geweekt in heet water
100 ml water (+ meer indien nodig)
Optioneel: 1 tl kaneel
Snufje zout

Benodigdheden

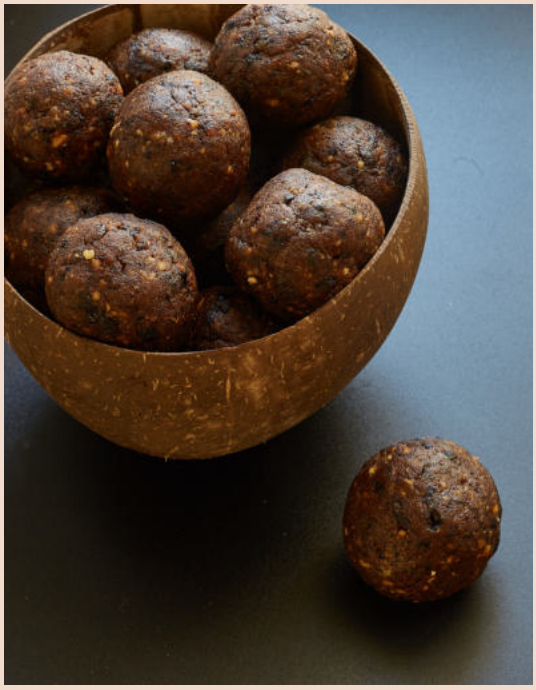
Cakevorm of vierkante bakvorm
Bakpapier
Kleine keukenmachine

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175° C en bekleed een bakvorm (20 x 20 cm) met bakpapier.
2. Laat de rozijnen 10 minuten in heet water weken zodat ze zacht worden. Giet ze daarna af.
3. Doe de rozijnen, notenpasta, 100 ml water, kaneel en een snufje zout in een keukenmachine. Mix op tot je een dikke, gladde puree hebt. Voeg indien nodig een klein beetje extra water toe om het glad en iets dunner te maken.
4. Meng in een grote kom de fijne havervlokken, pompoenpitten, zonnebloempitten en kaneel
5. Giet de notenpasta-rozijnenpuree bij de droge ingredienten en meng alles goed door elkaar. Is het nog te droog? Voeg dan een scheutje plantaardige melk toe.
6. Schep het mengsel in de beklede bakvorm en druk het stevig aan met de achterkant van een lepel, zodat gelijkmatig verdeeld is.
7. Zet de bakvorm in de oven en bak de granola repen 25-30 minuten in de oven, of totdat de randen goudbruin zijn en het midden stevig aanvoelt.
8. Haal de bakvorm uit de oven en laat het eerst echt goed afkoelen in de vorm. Dit helpt om ze stevig te laten worden. Snijd ze daarna in repen.
9. Bewaar de granola bars in een bakje. Ze blijven ongeveer een week goed in de koelkast, maar ze kunnen ook worden ingevroren! Echt ideaal!

Chocolade-hennep bliss balls

SNACK



Bereidingstijd
20 minuten

Rusttijd
15 minuten

Totale tijd
35 minuten

Portie
10-12 balletjes

Ingredienten

120 g dadels, ontpit
120 g hennepzaad
3 eetlepels cacaopoeder
1 eetlepel notenpasta
1 eetlepel sinaasappelrasp
2 eetlepels sinaasappelsap

Benodigdheden

Keukenmachine

Bereidingswijze

1. Als je zachte dadels gebruikt, is het niet nodig om ze te weken. Zijn je dadels echter harder, laat ze dan 10-15 minuten weken in warm water. Dit maakt het eenvoudiger om ze te mixen in de keukenmachine en zorgt voor een romiger resultaat.
2. Doe de dadels, hennepzaadjes, cacao, notenpasta, sinaasappelschil en sinaasappelsap in een keukenmachine. Mix het totdat het een lichtplakkerig 'deeg' is.
3. Neem een kleine hoeveelheid van het deeg en rol deze met natte handen in kleine balletjes.
4. Leg de balletjes op een bord en zet ze 15 minuten in de koelkast om op te stijven.

Zodra de bonbons zijn gekoeld, kun je ze in een bakje doen. Bewaar ze tot wel een week in de koelkast of 1-2 maanden in de vriezer.

Rijstwafel bliss balls

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Rusttijd
30 minuten

Totale tijd
45 minuten

Portie
15 balletjes

Ingredienten

6 (volkoren) rijstwafels
125 g dadels, ontpit en geweekt in warm water (10–15 minuten)
50 g amandelen, grof gehakt
2 eetlepels chiazaad
2 eetlepels lijnzaad
1 theelepel kaneel
3 eetlepels notenpasta (bijv. amandelpasta)
Water (indien nodig)

Benodigdheden

Bereidingswijze

1. Week de dadels in warm water voor 10–15 minuten als ze wat hard zijn, zodat ze makkelijker te blenden zijn. Verkruimel ondertussen de rijstwafels met je handen en doe het in een kom.
2. Voeg de dadels, amandelen, chiazaad, lijnzaad, kaneel en notenpasta, toe aan de keukenmachine. Mix tot alles goed gecombineerd is en het een plakkerig mengsel wordt. Als het mengsel te droog is, voeg dan wat water toe.
3. Voeg nu de verkruimelde rijstwafels toe aan het mengsel en mix kort, zodat ze goed vermengd worden, maar er nog wel wat textuur overblijft.
4. Neem een kleine hoeveelheid van het mengsel en rol dit met natte handen tot balletjes van ongeveer 2–3 cm in diameter.
5. Leg de balletjes op een bord en zet ze minstens 30 minuten in de koelkast om op te stijven.
6. Bewaar de bliss balls in een bakje in de koelkast. Ze blijven ongeveer een week goed, of je kunt ze invriezen voor een paar maanden.

Lenna's Kitchen

Carrot cake bliss balls

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Rusttijd
30 minuten

Totale tijd
45 minuten

Portie
15–18 balletjes

Ingredienten

2 el lijnzaad
100 g geraspte kokos
85 g grove of fijne havervlokken
1 tl koek- en speculaaskruiden
0.5 tl zout
30 g rozijnen (kort geweekt in heet water)
100 g medjoul dadels
65 g amandelpasta
0.5 tl vanille-extract
100 g julienne wortel

Benodigdheden

Keukenmachine

Bereidingswijze

1. Doe het lijnzaad, 70 gram geraspte kokos, havervlokken, koek- en speculaaskruiden en zout in een keukenmachine en maal het fijn tot kleine stukjes. Zorg dat het niet te fijn wordt.
2. Voeg vervolgens de geweekte rozijnen, dadels, amandelpasta, vanille extract en julienne wortel toe en mix het nogmaals, tot een stevig geheel. Test met natte handen of je van het mengsel makkelijk balletjes kunt draaien. Met droge handen zal het namelijk toch snel plakkerig worden.
3. Draai van het mengsel 12-16 balletjes met je handen en leg ze op een plank of bord.
4. Doe de rest van de geraspte kokos in een diep bord en rol de balletjes er doorheen, tot ze helemaal bedekt zijn. Leg ze vervolgens weer terug op het bord.
5. Zet het bord in de koelkast en laat de balletjes opstijven. Dit duurt ongeveer 30 minuten.
6. Haal de balletjes uit de koelkast en je snack is klaar! Je kunt ze tot wel 2 weken in de koelkast bewaren, 2-3 maanden in de vriezer en ze zijn perfect om mee te nemen. Bewaar ze in een bakje en je hebt altijd een lekkere en voedzame snack bij je!

Gepofte quinoa repen

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Rusttijd
1 uur

Totale tijd
1 uur en 10 min.

Portie
10 repen

Ingredienten

200 g quinoa
175 g pure chocolade
1 el kokosolie
2–3 el ahornsiroop
25 g gemengde noten
30 g gedroogd fruit

Benodigdheden

Koekenpan
Cakevorm
Steelpannetje

Bereidingswijze

1. Bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de quinoa 2–4 minuten, tot deze "poppen" en een nootachtige geur vrijkomt. Blijf roeren.
3. Smelt de pure chocolade en kokosolie in een steelpannetje op een laag vuur. Blijf tijdens het smelten goed roeren.
4. Voeg de quinoa toe aan de gesmolten chocolade en meng goed. Voeg nu de ahornsiroop toe en schep het er goed doorheen.
5. Giet het mengsel in de cakevorm en strijk het uit. Verdeel de gemengde noten en het gedroogde fruit er overheen als toppings.
6. Zet de vorm in de vriezer en laat 1 uur opstijven.
7. Snijd de repen in gelijke stukken en bewaar ze in een bakje. Ze blijven tot wel 1–2 weken goed in de koelkast en 2–3 maanden in de vriezer.

No bake dadel granola repen

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Rusttijd
1 uur

Totale tijd
1 uur en 10 min.

Portie
8–10 repen

Ingredienten

10 Medjool dadels, ontpit en 10–15 minuten geweekt in heet water
150 g granola
60 g cacaopoeder
35 ml water
Snufje zout

Benodigdheden

Keukenmachine
Cakevorm
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Bekleed de cakevorm met bakpapier.
2. Doe alle ingredienten in de keukenmachine en meng tot een plakkerige massa. Schraap zo nodig de ingredienten vanaf de zijkanten van de keukenmachine naar beneden.
3. Schep het mengsel in de cakevorm en druk het stevig aan met je handen of een lepel.
4. Dek de vorm af en zet deze een uurtje in de vriezer.
5. Haal het mengsel uit de vorm en snijd het in vierkante of rechthoekige repen.
6. Serveer de granolarepen meteen, neem ze mee of bewaar ze in de koelkast of vriezer. In de koelkast blijven ze 1–2 weken goed en in de vriezer 2–3 maanden.

5

Snacks van peulvruchten

Energy balls van cannellini bonen

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Rusttijd
20 minuten

Totale tijd
35 minuten

Portie
15 balletjes

Ingredienten

150 g havermout
1 blik cannellini bonen (265 gr uitlekgewicht)
150 gr dadels, ontpit
1 theelepel vanille-extract
1 snufje zout
2 eetlepels cacaopoeder
1 theelepel kaneel
Snufje zout
60 gr amandelen
2 eetlepels amandelpasta of pindakaas
4 eetlepels hennepzaad

Benodigdheden

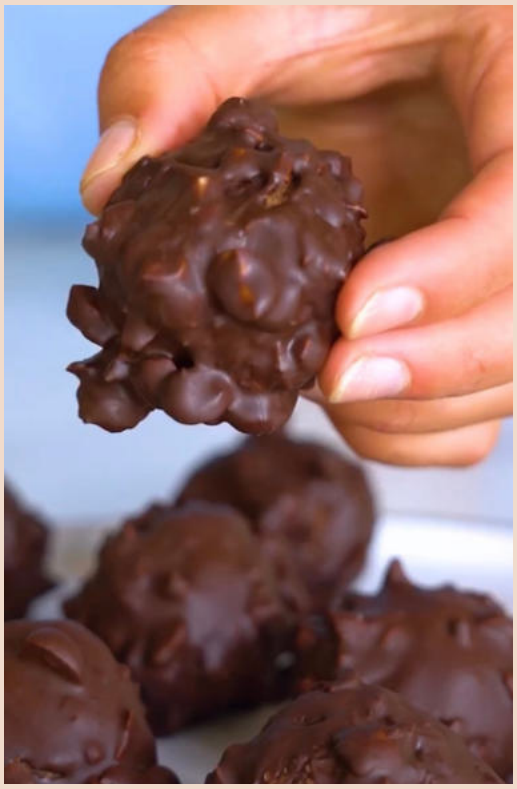
Keukenmachine

Bereidingswijze

1. Maal de havermout tot een fijn meel in een keukenmachine.
2. Voeg de uitgelekte cannellinibonen, ontpitte dadels, vanille-extract, zout, cacaopoeder, kaneel en amandelpasta (of pindakaas) toe. Mix alles tot een glad en romig deeg. Het deeg zal vrij zacht blijven.
3. Voeg de gehakte amandelen en hennepzaad toe en mix een nogmaals om alles goed te mengen.
4. Maak je handen een beetje nat en neem ongeveer een eetlepel van het mengsel per balletje. Rol het uiteindelijk tot ongeveer 15 gelijke balletjes. Zorg ervoor dat je handen niet te nat zijn, anders worden de balletjes te vochtig. Rol de balletjes eventueel nog een beetje door extra hennepzaad of cacaopoeder.
5. Leg de balletjes op een bord en zet deze ongeveer 20 minuten in de vriezer zodat ze stevig worden.
6. Bewaar de balletjes in een bakje in de koelkast, of in de vriezer!

Ferrero Rocher truffels van zwarte bonen

SNACK



Bereidingstijd
20 minuten

Rusttijd
20–30 minuten

Totale tijd
40–50 minuten

Portie
20 balletjes

Ingredienten

Voor de binnenkant:
1 blik zwarte bonen (400 gram)
15 Medjoul dadels, ontpit
125 gr pure chocolade

Voor de knapperige buitenkant:
100 gr hazelnoten, grof gehakt
150 gr pure chocolade

Benodigdheden

Keukenmachine
Zeef

Bereidingswijze

1. Spoel de zwarte bonen goed af, dep ze droog en doe ze in de keukenmachine.
2. Ontpit de dadels, als deze nog niet ontpit zijn, en voeg ze ook toe.
3. Smelt de pure chocolade in een steelpannetje en giet het in de keukenmachine. Mix de ingredienten tot een stevige massa.
4. Maak met je handen kleine balletjes en leg ze op een bord. Zet het in de koelkast terwijl je de knapperige buitenkant maakt.
5. Hak de hazelnoten grof en smelt de pure chocolade. Mix de hazelnoten met de gesmolten pure chocolade in een kom.
6. Haal de balletjes uit de koelkast en dip ze in de pure chocolade met hazelnoten, tot ze helemaal bedekt zijn.
7. Leg de balletjes terug op het bord (leg eerst een bakpapiertje op het bord!) en zet ze in de koelkast of vriezer. Na 15–20 minuten is de chocolade hard geworden en zijn je truffels klaar!

Geroosterde limabonen op 2 manieren!

SNACK

Bereidingstijd
3 minuten

Kook/baktijd
25–30 minuten

Totale tijd
3 minuten

Portie
2–4 porties

1. Hartige geroosterde limabonen

Ingredienten

1 blik limabonen (265 gr uitlekgewicht), uitgelekt en droog gedept
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel gerookte paprikapoeder
0.5 theelepel knoflookpoeder
0.5 theelepel uienpoeder
0.5 theelepel komijnpoeder
Peper en zout, naar smaak

2. Zoete geroosterde limabonen

Ingredienten

1 blik limabonen (265 gr uitlekgewicht), uitgelekt en droog gedept
1 eetlepel kokosolie, gesmolten
1 ½ eetlepel kokosbloesemsuiker
1 theelepel kaneel
¼ theelepel vanille-extract
Snufje zeezout

Benodigdheden

Zeef
Airfryer (of een bakplaat voor in de oven)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven of Airfryer voor op 200° C.
2. Dep de limabonen goed droog met een schone theedoek of keukenpapier. Dit zorgt voor extra knapperige bonen.
3. Meng de uitgelekte en gedroogde limabonen in een kom met de olie (olijfolie voor de hartige en kokosolie voor de zoete). Voeg vervolgens de specerijen en/of andere toevoegingen toe, afhankelijk van welke je maakt. Meng alles goed zodat de bonen gelijkmatig bedekt zijn.
4. Leg de bonen op een met bakpapier beklede bakplaat of doe ze in de Airfryer. Rooster ze in de oven voor 25–30 minuten, tot ze goudbruin en knapperig zijn. Schud tijdens het bakken een paar keer door.
5. Laat de bonen iets afkoelen en serveer als een snack of (de hartige) als topping op salades.

Lenna's Kitchen

Romige zoete aardappel – chocolademousse

SNACK

Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
55 minuten

Totale tijd
2 uur

Portie
4–6 porties

Ingredienten

600 g geroosterde of gekookte zoete aardappel
1 blik zwarte bonen (250 g uitgelekt gewicht) afgespoeld en uitgelekt
60 g cacaopoeder
1 theelepel vanille–extract of vanillepoeder
6–8 Medjool dadels, ontpit (voor extra zoetheid)
Snufje kaneelpoeder
Toppings naar keuze

Benodigdheden

Ovenschaal
Keukenmachine

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200° C. Prik een paar keer met een vork in de zoete aardappels en bak ze ongeveer 45–50 minuten in de oven, tot ze zacht zijn. Laat ze afkoelen en schep de binnenkant uit de schil.
2. Doe de gepofte zoete aardappel en de uitgelekte zwarte bonen in een keukenmachine. Mix tot ze helemaal glad en romig zijn.
3. Voeg vervolgens de cacaopoeder, ontpitte dadels, vanille–extract, kaneel en een snufje zout toe. Mix alles opnieuw tot een glad mengsel.
4. Schep de mousse in een schaal en zet het minimaal 1 uur in de koelkast.
5. Haal de mousse uit de koelkast. Verdeel het over 4–6 serveerglaasjes en maak het af met toppings naar keuze, vers fruit, noten of geraspte kokos.

Pindakaas-banaan kikkererwten shake

SNACK

Bereidingstijd
3 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
3 minuten

Portie
1 portie

Ingredienten

250 ml plantaardige melk
1 grote bevroren banaan
65 gram kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
1 eetlepel pindakaas
1 theelepel kaneel
1 theelepel lijnzaad (optioneel)
1 Medjool dadel, ontpit

Benodigdheden

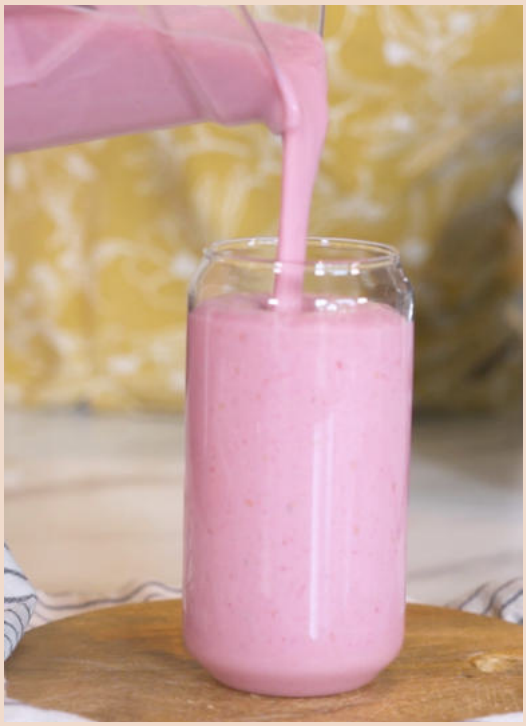
Blender

Bereidingswijze

1. Zorg ervoor dat de banaan bevroren is en in plakjes gesneden is, en dat de kikkererwten goed zijn afgespoeld en uitgelekt. Ontpit de Medjool dadel. Je kunt ook een rijpe banaan gebruiken, maar dan raad ik je aan om wat ijsblokjes toe te voegen.
2. Doe alle ingredienten in een blender en mix totdat de smoothie glad en romig is. Dit kan enkele minuten duren.
3. Vind je de smoothie nog te dik? Voeg dan extra plantaardige melk toe en blend opnieuw.
4. Giet de smoothie in een glas en serveer direct.

Eiwitrijke frambozen smoothie met witte bonen

SNACK



Bereidingstijd
3 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
3 minuten

Portie
2–3 porties

Ingredienten

250 g witte bonen uit blik (bijvoorbeeld cannellini bonen of limabonen)
150 g diepvries frambozen
2 grote bevroren bananen
400 ml plantaardige melk naar keuze
150 g plantaardige yoghurt
Optioneel: 1 Medjoul dadel, ontpit en fijngehakt

Benodigdheden

3 minuten

Bereidingswijze

1. Giet de witte bonen af in een zeef en spoel ze goed af.
2. Doe de bonen, bevroren frambozen, bevroren bananen, plantaardige melk en plantaardige yoghurt in de blender. Voeg de Medjool-dadel toe als je een de smoothie zoeter wilt maken.
3. Mix de ingredienten tot je een gladde, romige smoothie krijgt. Als de smoothie te dik is, kun je beetje bij beetje extra plantaardige melk of water aan toevoegen totdat je de gewenste dikte hebt.
4. Proef de smoothie. Als je hem zoeter wilt, kun je nog extra dadels toevoegen.
5. Giet de smoothie in glazen en serveer direct.

6

Spreads & dips

Appel donuts met chocolade dip

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
30 minuten

Totale tijd
40 minuten

Portie
10–12 'donuts'

Ingredienten

2 appels
3 el notenpasta (amandelpasta, pindakaas of cashewpasta)
2 el cacaopoeder
5–6 dadels, ontpit en kort geweekt in heet water.
Snufje zout
100 ml water
Noten naar keuze

Benodigdheden

Kleine keukenmachine/hakmolen
Bakplaat

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de appels en dep ze droog. Snijd ze daarna in schijven/ringen van 1 cm dik en haal het klokhuis eruit (zo krijg je de echte donutvorm!).
3. Gebruik een kleine keukenmachine om de chocoladedip te maken. Doe de notenpasta in de keukenmachine, en voeg de cacaopoeder, geweekte dadels, een snufje zout en 100 ml water toe. Mix het tot een dikke en romige chocoladepasta. Te dik? Voeg dan nog extra water toe.
4. Leg de schijven appel op de bakplaat en besmeer ze met de chocoladepasta. Hak als laatste wat noten grof en verdeel deze over de chocolade spread heen. Zet de bakplaat daarna in de oven en bak de appel donuts 30 minuten.
5. Haal de appel donuts uit de oven en laat ze eventjes afkoelen. Serveer ze daarna meteen of bewaar 2 dagen in een bakje in de koelkast.

Volkoren tortilla chips met ‘kaassaus’ van groenten

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
25 minuten

Totale tijd
50 minuten

Portie
4 porties

Ingredienten

150 gr kruimige aardappelen
75 gr wortel
40 gr cashewnoten
175 ml plantaardige melk
30 gr edelgistvlokken
6 plakjes jalapeño pepers, uit pot
1 theelepel kurkuma
1 theelepel zout
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel uienpoeder
2 eetlepels citroensap

Benodigdheden

Bereidingswijze

1. Begin met het maken van de saus. Schil de aardappelen en wortel en snijd in blokjes. Breng een pan met water aan de kook en doe de aardappelen, wortel en cashewnoten erin. Laat circa. 20 minuten koken, tot de groenten en de cashewnoten zacht zijn.
2. Verwarm de in de tussentijd de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Wij hebben de nacho’s alvast voorgebakken, maar als je dit recept thuis wilt proberen volg dan stap 3. Snijd de volkoren wraps in triangels en mix ze in een kom met de olijfolie, kruiden, peper en zout. Leg ze daarna op de bakplaat en bak ze in 10 minuten goudbruin en krokant. Laat daarna goed afkoelen.
4. Giet de aardappels, wortel en cashewnoten af en doe ze in een blender. Voeg de rest van de ingrediënten voor de ‘kaassaus’ toe en mix het tot een dikke, romige en gladde saus. Voeg meer kurkuma toe als je de saus nog wat geler wilt.
5. Serveer de tortilla chips op een schaal met de kaassaus of maak er een nacho schotel van! Dit is bijvoorbeeld erg lekker met wat zwarte bonen, tomatenblokjes, rode ui en guacamole.

Curry hummus

SNACK

Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
5 minuten

Portie
6–8 porties

Ingredienten

165 gram kikkererwten (uitlekgewicht, uit blik)
3 el tahin
2 teentjes verse knoflook
2 tl kerriepoedel
½ tl komijnpoeder
2 el citroensap
2 el extra vierge olijfolie
1 el ahornsiroop
Zout en peper, naar smaak
10 gram rozijnen (even geweekt in warm water)
1 el pompoenpitten
Verse peterselie
snufje gerookte paprikapoeder

Benodigdheden

Keukenmachine of hakmolen
Zeef

Bereidingswijze

1. Giet de kikkererwten af. Spoel ze goed af onder koud water om het overtollige zout en schuim te verwijderen. Laat ze daarna goed uitlekken of dep ze droog met een schone theedoek.
2. Pel de knoflook en snijd eventueel grote stukken in kleinere stukjes om ze makkelijker te verwerken in de keukenmachine.
3. Doe de uitgelekte kikkererwten, tahin, knoflook, kerriepoeder, komijnpoeder, citroensap, olijfolie, ahornsiroop, rozijnen, zout en peper in de keukenmachine.
4. Verwerk alles tot een gladde massa. Laat de keukenmachine een paar minuutjes draaien, zodat de ingredienten goed gemengd kunnen worden.
5. Als de hummus te dik is, voeg dan langzaam wat water of een beetje extra olijfolie toe. Voeg dit beetje bij beetje toe en mix verder tot de hummus de gewenste dikte heeft.
6. Proef de hummus en voeg naar smaak extra zout, peper of citroensap toe.
7. Schep de hummus in een schaaltje of bakje en garneer met pompoenpitten, verse peterselie, gerookte paprikapoeder en een scheutje extra vierge olijfolie. Serveer als dip met groenten, op een toastje of op brood.

Witte bonendip met gepofte knoflook

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
30–40 minuten

Totale tijd
40–50 minuten

Portie
6–8 porties

Ingredienten

1 bol knoflook
400 g cannellini bonen (uitgelekt en afgespoeld, uit blik)
2 eetlepels extra vierge olijfolie
2 eetlepels tahin
2 eetlepels vers citroensap
Rasp van 1 citroen
1 theelepel gerookte paprikapoeder
60 ml ijswater (of meer naar behoefte)
Zout en peper naar smaak
Optioneel: extra olijfolie en gerookte paprikapoeder voor garnering

Benodigdheden

Hakmolen
Aluminiumfolie
Bakplaat of ovenschaal

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Snijd de bovenkant van de knoflookbol af om de teentjes een opening te geven. Wikkel de bol in aluminiumfolie, besprenkel met een beetje olijfolie, en pof de knoflook in de oven voor zo'n 30–40 minuten, tot de teentjes zacht en goudbruin zijn. Laat daarna goed afkoelen.
3. Spoel de cannellini bonen goed af en laat ze uitlekken.
4. Knijp de gepofte knoflookteentjes uit de schil en doe ze in een keukenmachine. Voeg de cannellini bonen, tahin, olijfolie, citroensap, citroenrasp, gerookte paprikapoeder en een snufje zout en peper toe.
5. Begin met mixen en voeg beetje bij beetje het ijswater toe. Dit zorgt voor een heerlijk romige en luchtige structuur. Voeg meer water toe indien nodig totdat de hummus de gewenste dikte heeft.
6. Proef de dip en voeg indien nodig extra zout, peper, citroensap of gerookte paprikapoeder toe.
7. Schep de dip in een kom en garneer met een beetje olijfolie en een snufje gerookte paprikapoeder voor een mooie afwerking.
8. Serveer de dip met gebakken flatbread, toastjes, op brood of met groenten. Bewaar 4–5 dagen in een bakje in de koelkast of tot 2 maanden in de vriezer.

Romesco dip

SNACK

Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
5 minuten

Portie
8–10 porties

Ingredienten

25 gram cashewnoten
1 el edelgistvlokken
100 gr zongedroogde tomaat
150 gr geroosterde paprika's (uit pot)
1 handje verse peterselie, fijngehakt
1 teen verse knoflook
1 el tomatenpuree
0.5 tl gerookte paprikapoeder
¼ tl chilivlokken
Snufje zout
1 el rode wijnazijn
4–5 el extra vierge olijfolie
Water (indien nodig)

Benodigdheden

Kleine keukenmachine of hakmolen

Bereidingswijze

1. Begin met het roosteren van de cashewnoten in de koekenpan. Dit geeft de dip een veel lekkerdere smaak. Zet de koekenpan op middelhoog vuur, zonder olie. Voeg de cashewnoten toe en rooster ze zo'n 3–4 minuten, of tot ze goudbruin zijn en er een heerlijke geur vanaf komt. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen.
2. Giet de geroosterde paprika's uit de pot in een vergiet en spoel ze kort af met koud water om de zure smaak te verminderen. Dep ze daarna voorzichtig droog met een schone theedoek of keukenpapier.
3. Doe de geroosterde cashewnoten, edelgistvlokken, zongedroogde tomaten, geroosterde paprika's, peterselie, knoflook, tomatenpuree, gerookte paprikapoeder, chilivlokken, zout, rode wijnazijn, 4 eetlepels extra vierge olijfolie en een scheutje water in een keukenmachine. Mix tot je een gladde saus krijgt. Voeg indien nodig extra olijfolie toe om het iets te verdunnen. Proef en breng extra smaak met zout, peper en/of extra rode wijnazijn.
4. Schep de saus in een kommetje en dek af. Zet de dip in de koelkast om het nog wat te laten indikken of kouder te worden. Serveer de dip daarna op een toastje, met groenten(frietjes) of op een hartige pannenkoek! Bewaar de dip 3–4 dagen in de koelkast of vries het in.

7

Snacks voor onderweg!

Glutenvrije carrot cake muffins

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
25 minuten

Totale tijd
40 minuten

Portie
12 muffins

Ingredienten

180 g boekweitmeel, of (glutenvrij) havermeel
60 g amandelmeel
1 tl bakpoeder
0.5 tl baksoda
1 tl koek- en speculaaskruiden
Snufje zout
150 g pompoenpuree
60 g wortels, geraspt of julienne gesneden
1 rijpe banaan, geprakt met een vork
75 g appelmoes
60 g kokosbloesemsuiker
1 tl vanille-extract
80 ml plantaardige melk
50 g walnoten, grof gehakt

Benodigdheden

Blender
Muffinbakvorm
Papieren muffinvormpjes

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180° C en zet muffinvormpjes in een muffinblik.
2. Meng in een grote kom haver- of boekweitmeel, amandelmeel, bakpoeder, baking soda, speculaaskruiden en zout.
3. In een andere kom, meng je de pompoenpuree, geraspte wortel, geprakte banaan, appelmoes, kokosbloemsuiker, vanille-extract en plantaardige melk.
4. Voeg de natte ingredienten toe aan de droge ingredienten en meng goed tot alles goed gemengd is. Schep de gehakte walnoten erdoor.
5. Verdeel het beslag gelijkmatig over de muffinvormpjes. Vol ze ongeveer voor 75%.
6. Bak de muffins 20-25 minuten in de oven, of tot een tandenstoker er schoon uitkomt wanneer je in het midden van een muffin prikt.
7. Haal de muffins uit de oven en laat ze even afkoelen in het muffinblik voordat je ze volledig uit de vormpjes haalt.

Lenna's Kitchen

Dadel-kokos fudge

SNACK

Bereidingstijd
15 minuten

Rusttijd
1-2 uur

Totale tijd
1.5-2 uur

Portie
12-15 porties

Ingredienten

150 g dadels, ontpit
120 g amandelpasta
30 g kokosrasp
Optioneel: extra geraspte kokos als topping

Benodigdheden

Keukenmachine of hakmolen
Vierkante bakvorm (20 x 20 cm)
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Als de dadels hard zijn, week ze dan 10 minuten in heet water en giet ze daarna af. Als ze al zacht zijn, kun je deze stap overslaan.
2. Doe de dadels en amandelpasta in een keukenmachine en mix het tot een gladde en romige massa.
3. Voeg 30 gram kokosrasp toe aan het mengsel om de fudge dikker te maken. Blend nogmaals totdat alles goed is gemengd.
4. Bekleed de bakvorm met bakpapier, waarbij je wat papier over de randen laat hangen. Dit maakt het later makkelijker om de fudge eruit te halen.
5. Schep het dadel-fudge mengsel in de vorm en spreid het gelijkmatig uit. Druk stevig aan met een spatel of de achterkant van een lepel.
6. Toppings en kokoslaag: Bestrooi de bovenkant van de fudge met geraspte kokos voor een mooie afwerking.
7. Zet de fudge 1-2 uur in de koelkast om stevig te worden.
8. Haal de fudge uit de vorm met behulp van het overhangende bakpapier. Snijd in blokjes en serveer. Je kunt ze ook nog een keer helemaal door de geraspte kokos halen, zodat alle blokjes bedekt zijn met kokos. Dit is optioneel.
9. Bewaar de kokos tot wel 2 weken in een bakje in de koelkast of vries het tot 2-3 maanden in!

Pompoen-chocolate chip koekjes

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
15-20 minuten

Totale tijd
25-30 minuten

Portie
8-10 koekjes

Ingredienten

200 gr pompoenpuree of gekookte pompoenblokjes
180 g havermout
2 el amandelpasta (of andere notenpasta)
1 tl koek- en speculaaskruiden
3 el ahornsiroop (optioneel)
snufje zout
Scheutje plantaardige melk
2 handjes pure chocolate chips of grofgehakte pure chocolade

Benodigdheden

Mengkom
Bakplaat
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180℃ en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Doe de pompoenpuree of gekookte pompoenblokjes in een kom en prak ze met een vork.
3. Voeg de havermout, notenpasta, speculaaskruiden en het zout toe en meng het goed door elkaar. Voeg ahornsiroop toe om de koekjes zoet te maken. Dit is optioneel. Vind je het nog wat te droog? Voeg dan een scheutje plantaardige melk toe.
4. Doe 3/4e van de pure chocolate chips of pure chocolade bij het beslag en schep het er doorheen.
5. Vorm met natte handen de koeken en leg ze op de bakplaat. Druk als laatste nog wat extra chocolate chips bovenop de koekjes en zet dan de bakplaat in de oven.
6. Bak de koekjes in 15 tot 20 minuten, afhankelijk van hoe hard jouw oven gaat en hoe groot je de koekjes hebt gemaakt.
7. Laat de koekjes nog 10 minuten afkoelen. Serveer daarna meteen of neem ze mee als tussendoortje voor onderweg! Je kunt de koeken 4-5 dagen in een bakje in de koelkast bewaren, of 2-3 maanden in de vriezer!

Amandel-abrikozen-vanille bananenbrood

SNACK

Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
55-60 minuten

Totale tijd
70-75 minuten

Portie
10-12 plakken

Ingredienten

3 grote bananen
400 ml amandelmelk
1 tl amandel-extract
350 gr gedroogde abrikozen
350 g boekweitmeel
70 g amandelmeel
1 tl kaneel
1 tl bakpoeder
0,5 tl baksoda
1 el citroensap
0,25 tl zout
40 gr amandelen, grof gehakt
30 g geschaafde amandelen

Benodigdheden

Cakevorm (35 cm)
Bakpapier
Keukenmachine
Mengkom

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor tot 180 ° C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Doe de bananen in blender en voeg de amandelmelk, amandel-extract, abrikozen en citroensap toe. Mix het tot een dikke en gladde massa.
3. Mix in een grote mengkom het boekweitmeel, amandelmeel, kaneel, bakpoeder, baksoda en zout goed door elkaar.
4. Giet het bananenmengsel bij de droge ingrediënten en mix alles goed door elkaar. Voeg tenslotte de grof gehakte amandelen toe en meng deze door het beslag.
5. Giet het beslag in een met bakpapier beklede cakevorm en strijk de bovenkant glad. Strooi het geschaafde amandelen gelijkmatig over de bovenkant van het beslag.
6. Bak de cake in de voorverwarmde oven, ongeveer 55-60 minuten, of tot een houten prikker die je in het midden steekt er schoon weer uitkomt.
7. Laat de cake 15 minuten afkoelen in de vorm, haal hem daarna uit de vorm en laat verder afkoelen op een rooster. Snijd de cake in plakken en serveer meteen. Je kunt de cake ook makkelijk invriezen.

Cranberry-noten muffins

SNACK

Ingredienten

250 g volkorenmeel of havermeel
2 tl kaneel
1 ½ theelepel bakpoeder
1 theelepel baking soda
½ theelepel zout
200 ml sinaasappelsap + 1 tl rasp
5 el ahornsiroop
150 gr appelmoes (ongezoet)
1 theelepel vanille-extract
1 tl appelazijn
150 gr cranberries (vers of gedroogd)
100 gr gehakte walnoten of pecannoten

Benodigdheden

Mengkom
Muffinbakvorm
Papieren muffinvormpjes

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
20 minuten

Totale tijd
35 minuten

Portie
12 muffins

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180° C. Vet de muffin bakvorm een beetje in met kokosolie of bekleed ze met papieren muffinvormpjes.
2. Meng in een grote kom het volkorenmeel (of havermeel), kaneel, bakpoeder, baking soda en zout.
3. Meng in een andere kom het sinaasappelsap, sinaasappelrasp, ahornsiroop, appelmoes, appelazijn en vanille-extract.
4. Giet het natte mengsel bij het droge mengsel en roer tot er geen klontjes meel meer zichtbaar zijn.
5. Voeg als laatste de cranberries en noten toe en schep ze voorzichtig door het beslag.
6. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes, vul ze tot ongeveer ¾ van de vorm.
7. Bak de muffins 17 tot 20 minuten in de oven, of totdat ze goudbruin zijn aan de randen en een tandenstoker die in het midden wordt gestoken, er schoon uitkomt.
8. Laat de muffins zo'n 10 minuten afkoelen in de vorm en zet ze daarna naar een rooster om volledig af te koelen.
9. Serveer de muffins meteen als tussendoortje of bewaar ze in een bakje. Dan kun je ze ongeveer 5 dagen in de koelkast bewaren. Invriezen kan natuurlijk ook! Dan blijven ze 2-3 maanden goed.

Blended mango chiapudding

SNACK

Bereidingstijd
5 minuten

Russtijd
4 uur

Totale tijd
4 uur en 5 min.

Portie
2 porties

Ingredienten

1 grote mango (ongeveer 250 g, of 200 g diepvries mango, ontdooid)
40 g chiazaad
250 ml volle kokosmelk (uit blik)
30 ml ahornsiroop
Toppings naar keuze

Benodigdheden

Blender
Weckpotjes

Bereidingswijze

1. Als je diepvries mango gebruikt, laat deze dan een paar minuten ontdooien totdat het zacht genoeg is om te pureren.
2. Doe de ontdooide mango in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde massa. Voeg daarna de chiazaadjes, kokosmelk, ahornsiroop en de mango toe aan een grote mengkom. Meng alles goed door elkaar tot het chiazaad gelijkmatig verdeeld is.
3. Zet het mengsel afgedekt in de koelkast en laat het 3–4 uur staan.
4. Na 3–4 uur of de volgende ochtend kun je het mengsel nogmaals in de blender doen om het helemaal glad te maken. Dit zorgt voor een romige textuur zonder de korrelige structuur van chiazaad.
5. Verdeel de romige mango–chia pudding over twee glazen. Garneer eventueel met extra mango of andere toppings naar keuze.

Dankjewel!

Dit was ‘m dan! Ik hoop dat je net zo enthousiast bent over de voedzame tussendoortjes als ik, en dat je hebt gezien hoe lekker, gezond, en simpel het kan zijn om een zelf je snacks te maken. Of je nu kiest voor een tussendoortje met groenten en fruit, een heerlijke dip, een plak bananenbrood of een versgebakken muffin, ik hoop dat je met deze recepten en tips je snack-momenten een stukje voedzamer, lekkerder, en makkelijker kunt maken. Vergeet niet, plantaardig koken draait om experimenteren en ontdekken wat jij lekker vindt en wat bij jouw behoefte past. Dus wees niet bang om je eigen draai te geven aan de recepten en te spelen met verschillende ingredienten.

Dankjewel voor het vertrouwen in Lenna’s Kitchen! Vergeet vooral niet om @lennaomrani en @lennas.kitchen te volgen voor meer tips, recepten en inspiratie over plantaardig koken.

Lenna's Kitchen

PLANT - BASED GOOD FOOD

Copyright © 2024 Lenna Omrani – www.lennaomrani.com

Geen enkel deel van dit document mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Auteur: Lenna Omrani
Vormgeving en lay-out: Maanlicht Studio

Alle inhoud in dit e-book is alleen ter informatie en inspiratie. Het is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies. Voor vragen hierover raad ik u aan uw arts of diëtist in te schakelen.

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl