

# Wat eten we deze week?

7 GRATIS REBELS LEKKERE VEGAN RECEPTEN

Niki Webster



# Hier is het dan, mijn *Rebels lekker!*, – een boek voor iedereen die van plantaardig eten houdt!

Mijn recepten zijn een viering van groentèn, hun levendigheid, smaken en kleuren. Groenten staan centraal in al mijn gerechten, ik bouw de recepten om ze heen. Plantaardig eten hoeft niet saai te zijn, met wat creativiteit zitten je maaltijden barstensvol onverwachte smaken en zijn ze ook nog eens gezond en makkelijk te maken. Eten gaat voor mij om genot – om voedsel dat zowel het lichaam als de geest voedt.

Het eten op deze bladzijden is het eten dat ik graag eet: lekkere, gezonde plantaardige gerechten die niet te moeilijk te maken zijn en die je helpen zonder veel gedoe smakelijke maaltijden te creëren. Mijn gerechten gaan schaamteloos over smaak terwijl ze wezenlijk uitgebalanceerd en gezond zijn.

Al mijn recepten zijn vegan en de meeste zijn van nature glutenvrij (hoewel ik hier en daar wat tarwe heb toegevoegd als ik het gevoel had dat het recept erom vroeg), maar wel supersmaakvol. Er staan geen slappe slablaadjes en saaie ouderwetse flauwe groenteburgers, smakeloze tofugerechten of 'nep'-producten in, alleen maar superlekkere, gezonde heerlijkheden. Ik hoop dat iedereen, van vegans en vegetariërs tot mensen die gewoon wat minder vlees willen eten, iets lekkers in dit boek zal vinden.

Ik heb het geluk gehad dat ik veel van de wereld heb kunnen zien. Veel van mijn recepten zijn geïnspireerd op mijn reizen en de wereldse smaken en keukens waarin planten centraal staan en waarin vaak gebruik wordt gemaakt van specerijen, kruiden en slowcooking om zo veel mogelijk smaak uit groenten en peulvruchten te halen. Ook worden texturen en smaken gecombineerd om geweldige maaltijden te maken. Dat vind je in veel van mijn recepten terug, dus bereid je maar voor op pittige curry's, veel peulvruchten, platbrood, salades, dips en pickles. Het is eten om te delen en samen van te genieten. Soulfood.

Ik ben dol op curry als ontbijt. Tijdens een maandenlang verblijf in India, waarbij ik heerlijke kruidige dosa's en idli's at, raakte ik voor altijd verslaafd. In Israël at ik enorme salades met dips en pitabroodjes als ontbijt en in Thailand rijstsoep, dus ik weet maar al te goed dat ontbijt in andere delen van de wereld niet alleen maar uit zoete of bewerkte producten bestaat zoals dat in het westen soms het geval is. En als ontbijtgek ga ik graag een beetje in tegen de ongeschreven regels over wat je wel of niet bij bepaalde maaltijden moet eten. Er staan dus veel recepten in dit boek die tegen de regels in gaan, waaronder curry als ontbijt!

Het is mijn doel om in elk hoofdstuk te laten zien hoe je smaak kunt toevoegen en nieuwe manieren kunt vinden om je maaltijden de hele dag door lekker en gezond te maken door te tonen hoe gevarieerd een plantaardig eetpatroon kan zijn. Omdat ik van nature een voorkeur voor comfortfood heb, kun je grote kommen soep, curry's, dal en ovengerechten verwachten, naast verse salades, brunchideeën en natuurlijk decadente desserts.

Ik heb enkele van mijn oude favorieten opgenomen die ik al jaren maak en die door mijn familie, vrienden en de lezers van mijn blog al eindeloos zijn getest en geprobeerd (met hier en daar wat verbeteringen) en ook heel veel nieuwe recepten waarvan ik heel benieuwd ben hoe je ze vindt.

Niki Webster x

We hebben 7 recepten voor je geselecteerd, een voor elke dag. In de inhoudsopgave hierna staan ze aangegeven met de dagen van de week.

# inhoud van het boek



## *Inleiding*

- 9 Hier is het dan... 10  
Hoe het allemaal begon 12  
Basisproducten in het keukenkastje 14

## **WERELDS** *ontbijten*

- 21 Snel en makkelijk 22  
Betoverend broodbeleg 32  
Brunch 42  
Grote ontbijtgerechten 53  
Curry als ontbijt 58

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

## *Rebelse* **HOOFDGERECHTEN**

- 69 Verrukkelijke curry's en dals 70  
Wereldsmaken 88  
Comfortfood 108  
Ongelofelijke pasta's en risotto's 128

## **BIJGERECHTEN, SOEPEN en SALADES**

- 141 Bijgerechten 143  
Een soep voor elk seizoen 162  
Groentegerechten 173

## **TEGENDRAADS met GRAAN**

- 187 Platbrood en pizza 189  
*Life-changing* pannenkoekbroden 195

## *Is dit echt vegan?* **DESSERTS**

- 203 Pure troost 206  
Iets speciaals 215  
Verleidelijke taarten 226  
Een tikje lichter 234

## **BASICS**

- 243 Duivelse dips en sauzen 244  
*Life-changing* dressings 258  
Inmaken als een pro 261  
Plantaardige drinks 268  
Notenpasta's 270

## *het* EINDE

- 273 Register 274  
Over de auteur 280  
Dankwoord 283

Er gaat niets boven de smaakcombinatie van kersen en amandelen. Deze parfaits doen me denken aan mijn favoriete toetje toen ik klein was, cherry bakewell. Mijn moeder trakteerde mijn zus en mij weleens op zo'n Mr Kipling Bakewell, een soort kersen-amandelcakeje. Ik denk dat mijn obsessie daarmee is begonnen. Mijn versie heeft laagjes romig chiazaad en havervlokken, zoete kersen, vanille-kokosyoghurt en wat amandelpasta als extraatje. Het is een perfect luxe-ontbijt of een gezond dessert.

## Kersen-amandel-chiaparfaits

### Voor 2 grote of 4 kleine porties

#### Voor de chia-haverlaag

- 1 el chiazaad
- 4 el havervlokken
- 4 el gehakte hazelnoten
- 2 el amandelmeel
- 250 ml amandeldrink of plantaardige drink naar keuze
- 1 tl amandelextract
- ½ tl vanille-extract
- 1 tl ahornsiroop

#### Voor de kersenlaag

- 180 g verse kersen, ontpit, of diepvrieskersen, ontdooid
- 1 el ahornsiroop of een zoetstof naar keuze
- ¼ tl vanille-extract

#### Voor de kokoslaag

- 125 ml kokosyoghurt
- 1 tl ahornsiroop (optioneel)
- ½ tl vanille-extract

#### Voor erover

- 2 el geroosterde geschaafde amandelen
- handje verse kersen
- verse munt- of tijmblaadjes

Doe alle ingrediënten voor de chia-haverlaag in een pot en schud goed. Zet de pot een nacht in de koelkast om het chiazaad en de haver te laten opzwellen.

Doe voor de kersenlaag de kersen in een kleine koekenpan met de ahornsiroop, het vanille-extract en een scheutje water. Verhit alles een paar minuten op middelhoog vuur tot de kersen iets zachter zijn. Zet opzij.

Meng voor de kokoslaag de ingrediënten in een kommetje.

Roer vlak voor het samenstellen het chia-havermengsel snel door. Voeg zo nodig iets meer plantaardige drink toe en verdeel het over twee middelgrote of vier kleine potjes. Schep er een laag kersen in en dan een laag kokosyoghurt. Herhaal deze lagen tot alles op is. Schep er tot slot wat geschaafde amandelen, extra kersen en verse munt op en serveer.



Dit recept is een van mijn favoriete brunchgerechten geworden, maar het kan met een grote salade erbij ook als een makkelijk in elkaar te zetten avondmaaltijd worden geserveerd. Ik gebruik het woord 'frittata' natuurlijk oneigenlijk, want er zitten geen eieren in, maar ik hoop dat je het met me eens bent dat het een soortgelijk principe is. Het eiachtige deel wordt gemaakt met een combinatie van kikkererwtenmeel gemengd met zachte tofu en edelgistvlokken, die de kaassmaak geven. Hieraan zijn gekaramelliseerde uien, kerstomaatjes en boerenkool toegevoegd. Op de frittata liggen geroosterde balsamicotomaatjes, royaal besprenkeld met balsamicocrème. Echt hemels.

# Kikkererwtenfrittata

## met gekaramelliseerde ui

### en geroosterde balsamicotomaatjes

#### Voor 4 personen

2 el olijfolie  
2 rode uien, grof gehakt  
3 teentjes knoflook, in plakjes  
175 g kerstomaatjes  
100 g boerenkool (ca. 3 handjes), harde stengels verwijderd en bladeren gescheurd zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

#### Voor de balsamicotomaatjes

250 g kerstomaatjes  
½ tl olijfolie  
beetje balsamicocrème

#### Voor het frittatamengsel

250 g silken tofu (zachte tofu)  
½ tl uienzout (of meng het zelf met half uienpoeder en half zout)  
1 tl komijnzaad  
½ tl bakpoeder  
120 g kikkererwtenmeel  
3 el edelgistvlokken  
1 el appelciderazijn  
2 el verse tijmblaadjes

#### Voor erover

1 takje tijm, koriander of peterselie, blaadjes losgehaald  
chilivlokken (optioneel)  
extra vergine olijfolie  
balsamicocrème

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Maak eerst de balsamicotomaatjes. Hak een paar tomaatjes doormidden en leg de halve en hele tomaatjes op een bakplaat. Schep ze om met de olijfolie, balsamicocrème en een snuf zout. Zet ze 15-20 minuten in de oven tot ze openbarsten en zacht en een beetje bruin zijn. Zet opzij.

Verhit de olijfolie in een grote ovenvaste koekenpan met antiaanbaklaag en bak de rode uien circa 15 minuten op vrij laag vuur tot ze zacht en gekaramelliseerd zijn. Voeg de knoflook toe en bak hem 1 minuut mee. Doe de kerstomaatjes en boerenkool erbij en laat de boerenkool slinken en de kerstomaatjes iets zachter worden en openbarsten. Roer er 1 theelepel zeezoutvlokken door en draai het vuur uit.

Doe alle ingrediënten voor het frittatamengsel in de keukenmachine of blender en voeg 175 milliliter water toe. Meng alles tot een glad en romig geheel. Giet dit mengsel in de pan bij de uien, boerenkool en tomaatjes. Spreid het zo nodig uit met een spatel. Zet de pan weer op laag vuur en bak de frittata 7 minuten tot hij bijna is gestold. Verwarm intussen de grill voor.

Zet de frittata 2 minuten onder een hete grill tot hij gaar is en de bovenkant bruin wordt.

Bedek de frittata met de gekaramelliseerde tomaatjes, de tijm, koriander of peterselie en eventueel de chilivlokken. Besprenkel met extra vergine olijfolie en balsamicocrème en bestrooi royaal met zout en peper.



De magische kleine kikkererwt is niet alleen een geweldige bron van plantaardige proteïnen, vitaminen, mineralen en vezels, het is ook een ongelofelijk veelzijdig (en niet duur) ingrediënt. Het is niet verbazingwekkend dat peulvruchten en bonen in veel traditionele keukens zoveel worden gebruikt. Ik eet vrijwel elke dag kikkererwten – in soep, hummus, brood (van kikkererwtenmeel) en curry's, en ik stop ze ook nog weleens in toetjes. Chana masala is een klassieker, een makkelijk en eenvoudig gerecht dat in een handomdraai klaar is.

## Chana masala *met* kokoschutney

### Voor 2 personen

300 g kerstomaatjes, gehalveerd  
1 blik van 400 g kikkererwten,  
afgespoeld en uitgelekt  
2-3 el kokosyoghurt  
½ tl kokosbloesemsiiker (optioneel)  
zeezoutvlokken

### Voor de specerijenpasta

2 el raapzaadolie  
1 grote ui, grof gehakt  
2 tl komijnzaad  
6 teentjes knoflook, gepeld  
duimgroot stuk verse gemberwortel,  
geschild en grof gehakt  
2 tl gemalen koriander  
¼ tl chilivlokken  
40 g verse koriander, met steeltjes,  
grof gehakt  
1 tl kurkuma

### Voor de kokoschutney

50 g geraspt kokos  
duimgroot stuk verse gemberwortel,  
geschild en fijn geraspt  
½ kleine groene chilipeper, zaadjes  
verwijderd  
sap van ½ limoen  
2 tl raapzaad- of lijnzaadolie  
½ tl zwart mosterdzaad  
½ tl komijnzaad  
6 curryblaadjes

### Voor erover

geroosterde hazelnoten  
verse korianderblaadjes

Maak eerst de specerijenpasta door alle ingrediënten in de keukenmachine, blender of vijzel tot een grove pasta te malen of stampen. Zet opzij.

Maak de chutney. Doe het geraspte kokos in een kommetje en zet het onder kokend water. Laat 10-15 minuten weken en zacht worden. Laat het kokos uitlekken en bewaar circa 125 milliliter van het weekwater.

Doe het zachte kokos met de gember en chilipeper in de keukenmachine of specerijenmolen. Maal alles glad en leng zo nodig aan met iets van het kokoswater. Voeg 1½ theelepels zout en het limoensap toe.

Schenk de olie in een kleine koekenpan en voeg als hij heet is het mosterdzaad toe. Bak de zaadjes tot ze openspringen en doe het komijnzaad en de curryblaadjes erbij. Bak alles nog een paar seconden. Voeg deze olie met de specerijen aan de chutney toe en meng goed.

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en doe de specerijenpasta erin. Bak die 5 minuten, doe de tomaten erbij en verhit alles 3-4 minuten tot de tomaten zacht worden. Schenk er 200 milliliter water bij, draai het vuur vrij laag en laat 30 minuten zachtjes pruttelen.

Doe tot slot de kikkererwten in de pan, roer ze erdoor en roer de yoghurt en eventueel de kokosbloesemsiiker erdoor. Proef en voeg zout en peper naar smaak toe.

Serveer de chana masala met de kokoschutney, en de geroosterde hazelnoten en koriander erover.

# WOENSDAG



Hoewel ik me heel vaak tot comfortfood wend, heb ik soms ook wel wat verfijning in mijn leven nodig. Mijn stijlvolle open lasagne met sappige paddenstoelen, romige cashewricotta en crispy gebakken boerenkool is dat precies. Laagjes heerlijke contrasterende texturen en de final touch: een beetje truffelolie en wat geroosterde hazelnoten. Ik heb dit gerecht al voor heel wat etentjes gemaakt.

# Open lasagne

## *met* gebakken paddenstoelen, cashewricotta, boerenkool *en* truffelolie

### Voor 4 personen

6 gedroogde eierloze lasagnevellen  
zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

### Voor de cashewricotta

150 g cashewnoten, minstens 4 uur in water geweekt  
3 el edelgistvlokken  
1 tl appelciderazijn  
½ tl knoflookpoeder

### Voor de paddenstoelen en boerenkool

1 el olijfolie  
125 g witte champignons, in plakjes  
4 portobello's, in plakjes  
2 handjes boerenkool, harde stelen verwijderd en bladeren grof gehakt

### Voor de topping

scheutje truffelolie  
2 el geroosterde hazelnoten of pijnboompitten  
1 takje tijm of basilicum, blaadjes losgehaald

Laat voor de cashewricotta de cashewnoten uitlekken en doe ze met de rest van de ingrediënten en 120 milliliter water in de keukenmachine of blender. Maal tot een gladde pasta. Voeg zout en peper naar smaak toe en zet opzij.

Breng in een grote brede pan water aan de kook. Leg de lasagnevellen erin en kook ze 12 minuten of tot ze zacht en in het midden net gaar zijn. Giet ze af, houd ze onder koud water en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan, doe de paddenstoelen erin en bak ze een paar minuten tot ze zacht zijn. Voeg de boerenkool toe en bak de bladeren circa 1 minuut tot ze zijn geslonken. Voeg royaal zout en peper toe en zet opzij.

Leg de lasagnevellen op elkaar en snijd ze overdwars doormidden. Neem twee halve vellen en spreid over beide vellen wat cashewricotta uit. Leg ze op twee borden. Bouw de lasagne op door laagjes paddenstoelen en boerenkool te maken, gevolgd door nog een lasagnevel met cashewricotta. Maak zo drie laagjes.

Besprenkel de lasagne met de truffelolie en bestrooi met de hazelnoten, verse tijm en een snuf zeezoutvlokken.



# Lente – supergroene soep met doperwten *en* munt

DON VRIJDAG

Voor 4 personen

1 el olijfolie  
2 uien, grof gehakt  
1 courgette, in stukjes  
200 g sugarsnaps, in stukjes  
150 g sperziebonen  
3 teentjes knoflook, in plakjes  
1 el vegan bouillonpoeder  
500 g diepvriesdoperwten  
70 g spinazie  
handvol (15 g) muntblaadjes  
zeezout en versgemalen zwarte  
peper

Voor erover

50 g doperwtjes (optioneel)  
tahindressing met kruiden  
(blz. 259)  
15 g pijnboompitten

Verhit de olijfolie in een (soep)pan en bak de uien 7-8 minuten op vrij laag vuur tot ze zacht zijn.

Voeg de courgette, sugarsnaps en sperziebonen toe en bak 2 minuten. Doe de knoflook erbij en bak nog 1 minuut. Meng het bouillonpoeder met 1 liter water dat net van de kook af is en giet in de pan. Zet het vuur hoger en breng de soep aan de kook. Zet het vuur dan laag en voeg de bevroren doperwtjes en de spinazie toe. Haal de pan van het vuur zodra de spinazie geslonken is en voeg de munt toe. Breng op smaak met zout en peper.

Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine tot hij glad is.

Deze soep wordt nog lekkerder met een garnering van doperwtjes, tahindressing en pijnboompitten, en misschien wat zuurdesem- of platbrood erbij.

Dit recept komt uit **Rebels lekker!** van Niki Webster

Ik zoek graag mijn toevlucht tot deze supergroene soep als ik iets voedzaam en verrukkelijks nodig heb in het voorjaar. Het was een van de eerste recepten op mijn blog en ik wilde het graag in dit boek opnemen omdat het ongelooflijk simpel te maken is, gezond is en heerlijk fris smaakt. Ik verwerk er liefst zo veel mogelijk groene groenten in (spinazie, courgette – en noem maar op) om de soep nóg heilzamer te maken dan hij al is.

Ik heb dit gerecht vaak gemaakt tijdens workshops en evenementen, aangezien je het eenvoudig in elkaar draait en het ideaal is voor grote gezelschappen. Je hoeft alleen maar de groenten te roosteren – bloemkool, venkel, wortels en pompoen – en de limabonen om te scheppen met een citroenige za'atardressing. Meng alles, besprenkel met tahindressing en bestrooi met de krokante dukkah. Perfectie.

# Geroosterde groenten *met* limabonen *en* hazelnootdukkah

## Voor 4-6 personen

1 kleine bloemkool, in stukjes  
2 venkelknollen, in dunne reepjes  
6 wortels, in plakjes  
1 kleine of ½ middelgrote  
flespompoen, pitten verwijderd  
en in blokjes van 2,5 cm  
2 knoflookbollen, horizontaal  
gehalveerd  
2 el olijf- of raapzaadolie  
1 blik van 400 g limabonen,  
afgespoeld en uitgelekt  
grote handvol van elk: koriander,  
munt, dille en tijm, voor erover  
zeezoutvlokken en versgemalen  
zwarte peper

## Voor de dukkah

40 g blanke hazelnoten  
1 tl karwijzaad  
1 tl venkelzaad  
1 tl mosterdzaad  
1 tl komijnzaad  
snufje chilivlokken

## Voor de za'atardressing

sap van ½ citroen  
1 el za'atar  
2 teentjes knoflook, geperst  
2 el extra vergine olijfolie  
1 el verse tijmblaadjes

## Voor de tahindressing

sap van 1 citroen  
25 g korianderblaadjes  
1 el tahin

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Leg de noten en zaden voor de dukkah op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster ze 12 minuten in de oven. Haal ze uit de oven en laat afkoelen, maar zet de oven niet uit.

Verdeel de groenten over meerdere bakplaten zodat ze niet op elkaar komen te liggen en besprenkel ze met de olie. Strooi er zeezoutvlokken en peper over.

Bak de groenten 50-60 minuten in de oven tot ze vanbinnen zacht zijn en vanbuiten gekaramelliseerd. Houd een oogje in het zeil, want de tijden kunnen per groente nogal variëren.

Doe voor de za'atardressing alle ingrediënten in een grote pot met deksel, sluit af en schud. Voeg de limabonen toe en schud weer. Zet opzij.

Pureer alle ingrediënten voor de tahindressing plus 3-4 eetlepels water met een staafmixer of in een kleine keukenmachine tot een romig mengsel.

Doe de geroosterde noten en zaden voor de dukkah met de chilivlokken in een kleine keukenmachine (of een specerijenmolen). Maal met de pulseknop in intervallen van 1 seconde. Check de consistentie tijdens elke interval, want het mag geen meel worden. Breng op smaak met zeezoutvlokken.

Leg voor het serveren een deel van de geroosterde groenten om en om op een bord, gevolgd door wat bonen. Besprenkel met tahindressing, bestrooi met wat dukkah en herhaal. Bestrooi tot slot met lekker veel verse kruiden.

# ZATERDAG



Hoewel er ontzettend veel recepten voor sticky buns zijn, wilde ik een extra lekkere en sticky versie creëren die gemaakt wordt van (grotendeels) natuurlijke en gezonde ingrediënten. Zo kwam dit recept tot stand. De zachte broodjes met een dadel-gezouten-karamelvulling en pecannoten erover zien er prachtig uit en smaken ongelooflijk.

# Sticky buns *met een* dadel-gezouten-karamelvulling *en* pecannoten

## Voor 9 stuks

### Voor het deeg

200 g tarwebloem, plus extra voor het bestuiven  
200 g volkorenmeel  
¼ tl zeezoutvlokken  
2 tl instant gist  
3 tl fijne kristalsuiker  
2 el olijfolie  
275 ml lauw water  
75 ml plantaardige drink naar keuze, op kamertemperatuur

### Voor de dadel-gezouten-karamelvulling

110 g medjooldadels, ontpit  
3 el pindakaas of een notenpasta naar keuze  
75 ml amandeldrink of plantaardige drink naar keuze  
1 el kokosolie  
½ tl zeezoutvlokken

### Voor de topping

120 g pecannoten, grof gehakt  
2 el kokosolie, plus extra voor het invetten  
50 ml plantaardige drink naar keuze  
80 ml ahornsiroop  
snuf zeezoutvlokken

Maak eerst het deeg. Meng de tarwebloem, het volkorenmeel en zout in een grote kom.

Meng in een andere kom de gist, suiker, olijfolie, het water en de drink en laat 1 minuut staan. Maak in het midden van de droge ingrediënten een kuiltje en schenk de natte ingrediënten er geleidelijk in. Meng alles met een houten lepel en kneed het deeg met je handen tot een nat deeg. Start op een bebloemd werkblad. Kneed het deeg circa 5 minuten tot het glad en elastisch is. Leg het deeg terug in de kom, dek af met een vochtige theedoek en laat circa 1 uur rusten. Het deeg moet dan in volume zijn verdubbeld.

Maak intussen de karamelvulling. Maal alle ingrediënten in de keukenmachine of blender tot een glad en romig geheel – het duurt een paar minuten tot de dadels goed gemengd zijn. Houd 2 eetlepels van dit mengsel opzij voor de topping.

Vet een ronde taartvorm met een diameter van 23 centimeter in met kokosolie.

Spread de pecannoten uit over de bodem van de ingevette vorm. Smelt in een pan op middelhoog vuur de kokosolie, drink, 50 milliliter van de ahornsiroop, het zout en de opzijgehouden 2 eetlepels van de vulling. Breng aan de kook en kook 1 minuut op middelhoog vuur. Schenk heel voorzichtig over de pecannoten in de vorm.

Leg het deeg op een bebloemd werkblad, kneed het en sla het terug. Rol het uit op een bebloemd werkblad tot een rechthoek van 35 x 25 centimeter en spread de karamelvulling erover uit. Rol het deeg op vanaf de langste kant tot een rol en snijd die in negen even grote stukken.

Leg de buns op de pecannoten en karamel in de vorm en zorg dat ze gelijkmatig zijn verdeeld. Dek de vorm af met een theedoek en laat het deeg 40 minuten rijzen. Verwarm intussen de oven voor tot 160 °C.

Zet de buns 35-40 minuten in de oven. Haal ze eruit en laat ze 10 minuten afkoelen voordat je ze op een plank stort en met de extra ahornsiroop besprenkelt.

ZONDAG





# Plantaardig eten saai?

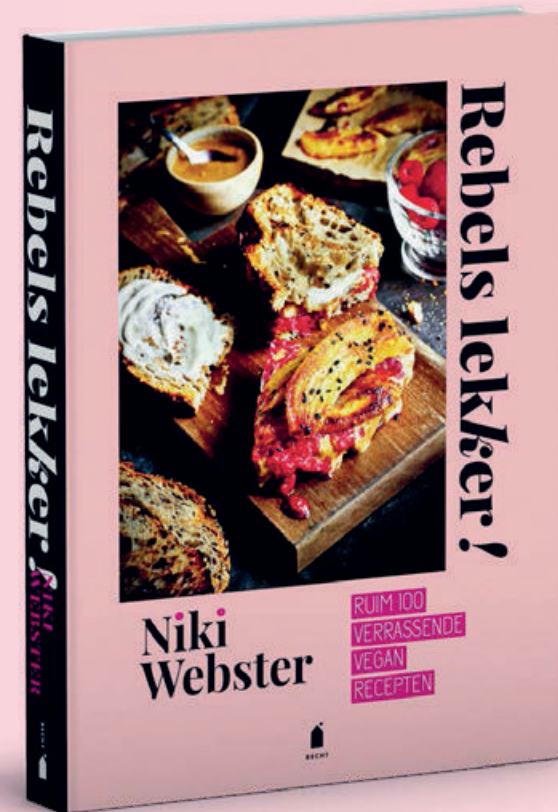
## *Absoluut niet!*

In *Rebels lekker!* vind je meer dan 100 verrassende, voedzame recepten die bewijzen dat je als vegan helemaal niets aan smaak en originaliteit hoeft in te boeten. In de keuken van Niki vind je namelijk niet de zoveelste vegaburger, maar rebelse gerechten met creatieve combinaties voor elk moment van de dag.

Waarom geen kokos-mangolassi of een tosti met pindakaas en gekaramelliseerde banaan als ontbijt? Of roer wat tahin en cacao door je overnight oats met bramen. Geef die pizza een Indiase twist met chana masala en muntyoghurt en vervang die ovenbloemkool eens door broccoli met satésaus en chilivlokken. En hadden we de lemoncurd-tijmtaart al genoemd? *Rebels lekker!*

“Bij ontvangst van *Rebels lekker!* heb ik meteen doorgebladerd naar het onderdeel ‘grote ontbijtgerechten’. Vervolgens trokken de gyoza’s mijn aandacht. Maar wacht even: kersen-amandeltaart? **PANNENKOEKBROOD?!** Deze vrouw snapt mij!! Dit kookboek is één groot bewijsstuk voor iedereen die vandaag de dag nog beweert dat plantaardig eten sober, eentonig of karig zou zijn.”

– MEREL WILDSCHUT, DE GROENE MEISJES



**Niki Webster** begon in 2015 aan haar prijswinnende blog Rebel Recipes waarmee ze het misverstand uit de wereld wil helpen dat vegan eten saai is. Op haar vele reizen deed ze inspiratie op voor verrassende combinaties uit alle hoeken van de wereld.



**BECHT**

A wooden cutting board is the central focus, resting on a woven basket. A cartoon chef with a beard and glasses stands on the left side of the board. A small cartoon bee is perched on the top edge of the board. The background includes green leaves and some stones.

Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>