Bewust genieten

vega(n) recepten voor iedere dag

www.tantefanny.nl

Fannytastisch simpel!

Inhoud

5
Mini strudels
met wortel en gember

7
Pizzasnacks
met gerookte tofu

9
Vegan strudel
met kool en kerrie

11
Vegan galette
met kikkerwerten

13
Pizza stromboli
met groenten

15
Bladerdeeghorentjes
met pastinaak

17
Flammkuchen
met pastinaak en wortel

19
Bladerdeegstengels
met appel en havermout

Genot

Bewust genieten...
... is gemakkelijker dan je denkt!

Heb jij het goede voornemen om dit jaar beter op je voeding te gaan letten en meer groenten te eten? Dan heb jij het juiste boekje nu in huis. Na de feestdagen, die vanuit voedingsoogpunt vrij stevig zijn, leert de ervaring dat overschakelen naar lichte gerechten meestal gemakkelijk is. Maar hoe zit het na een week of twee? Wij van Tante Fanny hebben dit receptenboekje voor je samengesteld als smaakvol opstarthulpje.

We hebben 8 lekkere recepten voor je verzameld, waarvan de meeste plantaardig zijn. Varieer met onze degen en kies ook eens voor een spelt pizzadeeg of rustiek pizzadeeg met meer vezels. Wat voor ons belangrijk is: lichte recepten maken waarin ons verse deeg veel kleurrijke groenten ontmoet, die je in korte tijd gemakkelijk thuis kunt bakken. Bewust eten kan heel eenvoudig zijn. En: proef het ook! Genieten staat bij ons hoog in het vaandel. Nieuwsgierig? Start met het eerste recept op pagina 5.

Veel plezier terwijl je geniet!

Carlieke en het team van Tante Fanny

Mini strudels

met wortel en gember

Ingrediënten voor 3 strudels:

1 rol **Tante Fanny Vers Bladerdeeg 270 g**

1 el olijfolie
20 g verse gember, fijngehakt
1 teentje knoflook, geperst
12 middelgote wortels, geschild, fijngesneden
1 handvol rucola, grof gesneden
Zout en peper, gemalen
Beetje olijfolie, om te bestrijken
Beetje sesam, om te bestrooien

ca. 25 min. | 200°C | 180°C

1. Verwarm de oven voor op 220° C boven-/ onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
2. Knoflook en gember in de olijfolie kort bakken, wortels toevoegen en meebakken. Met zout en peper op smaak brengen en 7-8 minuten laten garen.
3. Rucola toevoegen en kort meebakken, daarna het mengsel laten afkoelen.
4. Het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen. De deegranden links en rechts met een scherp mes om de 1,5 cm ca. 8 cm insnijden.
5. Verdeel de vulling over het midden van het bladerdeeg. Leg de deegstroken afgewisseld van kant over het deeg. Bestrijk het deeg met olie en bestrooi met de sesamzaadjes. Verdeel de strudel in 3 gelijke stukken.
6. Bak de strudel in het midden van de oven in ca. 25 min. goudbruin af.

Pizzasnacks

met gerookte tofu

Ingrediënten voor 16 snacks:

1 rol **Tante Fanny Vers spelt Pizzadeeg 400 g**

150 g gerookte tofu, in kleine blokjes gesneden
1 teentje knoflook, geperst
1/2 prei, in dunne ringen gesneden
2 el Olijfolie
50 g doperwten
100 g vegan kaas, geraspt
Zout en peper, gemalen

ca. 15 min. | 220°C | 200°C

1. Verwarm de oven voor op 220° C boven-/ onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
2. Tofu, knoflook en prei in olijfolie bakken en met zout en peper op smaak brengen. Als laatste de doperwten toevoegen.
3. Het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen. Het deeg 1 keer in de lengte en 3 keer in de breedte doorsnijden, zodat er 8 rechthoeken ontstaan. Deze rechthoeken diagonaal doorsnijden, zodat er 16 driehoeken ontstaan.
4. Het deeg met de vulling beleggen en bestrooien met de vegan kaas. Laat rondom een randje van ca. 1 cm vrij.
5. Bak de pizzasnacks onderin de oven in ca. 15 min. goudbruin. Na het bakken mer peper bestrooien.

Tipp

Je kunt de kool nog meer op smaak brengen met pindakaas en gehakte, gezouten pinda's.

Vegan strudel

met witte kool en kerrie

Ingrediënten voor 1 strudel:

1 rol **Tante Fanny Vers Bladerdeeg 270 g**

1/2 krop witte kool, heel fijngesneden
2 el kerrie
2 el zoete chilisaus
Sap van een halve citroen
1/2 bosje koriander, fijngesneden
100 g ananas in stukjes gesneden
Zout en peper gemalen
Een beetje maanzaad om te bestrooien

25-30 min. | 200°C | 180°C

1. Verwarm de oven voor op 200° C boven-/ onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
2. Witte kool met kerrie, chilisaus en citroensap mengen en goed doorroeren. Koriander en ananas toevoegen en met zout en peper op smaak brengen. Overtollig sap afgieten.
3. Bladerdeeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen en in de lengte een deegstrook van 10 cm. afsnijden. Dit deeg met een rasterroller bewerken of met een scherp mes decoratief insnijden.
4. Verdeel de vulling over het midden van het breedste stuk deeg en laat rondom een rand van ca. 1 cm vrij en bestrijk deze rand met water. Trek voorzichtig het gedecoreerde deeg uit elkaar en leg dit over de vulling en druk de randen rondom goed stevig aan. Het deeg met water bestrijken en bestrooien met maanzaad.
5. De strudel in het midden van de oven in 25 - 30 min. goudbruin bakken.

Tipp

De deegrand van de galette kun je voor het bakken ook met water bestrijken en bestrooien met maanzaad of sesamzaad.

Vegan galette

met kikkererwten

Ingrediënten voor 1 galette:

1 rol **Tante Fanny Vers Quiche- en Taartdeeg 300 g**

150 g kikkererwten, uitgelekt
1 rode ui, in dunne reepjes gesneden
100 g gedroogde tomaten op olie, fijngesneden
1 el olie van de tomaten
300 g hummus kerrie
Verse kruiden om te bestrooien (bv. munt, koriander of peterselie)
Zout en peper gemalen

ca. 30-35 min. | 210°C | 190°C

1. Verwarm de oven voor op 210° C boven-/ onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
2. Deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen en met de hummus bestrijken. Rondom 4 cm. tot de rand vrij laten.
3. Kikkererwten over de hummus verdelen en daarna de ui en de tomaten erover verdelen. Bedruip de tomaten met de olie en breng op smaak met peper en zout. Bestrijk de vrije rand met water en sla dit over de vulling heen.
4. Galette onderin de oven in 30 - 35 min. goudbruin bakken. Na het bakken met verse kruiden bestrooien.

Pizza stromboli

met groenten

Ingrediënten voor 1 stromboli:

1 rol **Tante Fanny**
Vers Pizzadeeg 400 g met potje saus 200 g
alternatief:
Rustiek pizzadeeg met potje saus

1 rode ui, gehalveerd en in ringen gesneden
100 g champignons, in plakjes gesneden
100 g mais
150 g mozzarella, geraspt
2 tl oregano

20-25 min. 220°C 200°C

1. Verwarm de oven voor op 220° C boven-/ onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
2. Deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen. Het deeg insmeren met de tomatensaus en rondom ca. 2 cm tot de rand vrijlaten.
3. Beleg het deeg met ui, mais en champignon en verdeel ca. 100 g mozarella en 1 tl oregano hierover.
4. Het deeg vanaf de breedte van onder naar boven tot een strudel rollen. Deegrol met een mes om de 3 cm licht inkepen en de bovenkant met de rest van de mozzarella en oregano bestrooien.
5. De stromboli in het midden van de oven in 20 - 25 min. goudbruin afbakken.

Tipp

In plaats van rozijnen kun je ook een theelepel honing door het mengsel roeren.

Bladerdeeghorentjes

met pastinaak

Ingrediënten voor 8 horentjes:

1 rol **Tante Fanny Vers Bladerdeeg 270 g**

250 g pastinaak (ca. 4 stuks), geschild en geraspt
1 kleine ui, fijngesneden
1 el rozijnen, grof gehakt
1 tl kerriepoeder
150 g roomkaas
2 el olijfolie om in te bakken en te bestrijken
1 el maanzaad
Zout en peper gemalen

15-20 min. | 200°C | 180°C

1. Verwarm de oven voor op 200° C boven-/ onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
2. Pastinaak, ui en rozijnen in een pan met de helft van de olie kort bakken. Mengsel met kerrie, zout en peper op smaak brengen, 2 el water toevoegen en laten afkoelen in een zeef. Roer de roomkaas door het mengsel.
3. Deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen en met een mes of pizzasnijder in 8 driehoeken snijden.
4. Schep op het breedste gedeelte 2 el mengsel. De driehoek vanaf de brede kant naar het einde oprollen als een croissant. Bestrijk de horentjes met de rest van de olie en bestrooi het deeg met maanzaad.
5. De horentjes in het midden van de oven in 15 - 20 minuten goudbruin bakken.

Tipp

In plaats van walnoten kun je ook hazelnoten of pecannoten gebruiken.

Flammkuchen

met wortel en pastinaak

Ingrediënten voor 1 flammkuchen:

1 rol **Tante Fanny vers Flammkuchendeeg 260 g**

2 wortels, geschild, in dunne plakjes gesneden
2 pastinaken, geschild, in dunne plakjes gesneden
2 el olie
1 el kerriepoeder
125 g (plantaardige) crème fraîche
6 blaadjes selderij, grof gesneden
10 walnoten, grof gesneden
Zout en peper gemalen

15-20 min. | 200°C | 180°C

1. Verwarm de oven voor op 220° C boven-/ onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
2. Wortel en pastinaak met olie, kerrie, zout en peper mengen.
3. Deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen en de crème fraîche over het deeg verdelen. Laat ca. 1 cm tot de rand vrij.
4. Verdeel de selderij over de flammkuchen en daarna de wortel, pastinaak en walnoten.
5. De flammkuchen onderin de oven in 15 - 20 min. krokant afbakken.

Bladerdeegtengels

met appel en havermout

Ingrediënten voor 20 stengels:

1 rol **Tante Fanny Vers Bladerdeeg 270 g**

1 middelgrote appel, geraspt
2 el citroensap
50 g vanillesuiker
50 g cranberries of rozijnen, grof gehakt
2 el havermelk
30 g havervlokken

ca. 15 Min. | 220°C | 200°C

1. Verwarm de oven voor op 220° C boven-/ onderwarmte en bereid het deeg volgens de instructie op de verpakking.
2. De geraspte appel met citroensap, vanillesuiker en cranberries mengen.
3. Het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen. De vulling over de helft (de breedte van het deeg) van het bladerdeeg verdelen.
4. Deeg vanuit het midden over de vulling samenklappen (als een boek). De bovenkant van het deeg met havermelk bestrijken, met havervlokken bestrooien en goed aandrukken. Snij het deeg met een pizzasnijder of mes in 10 gelijke stengels en halveer ze, zodat je 20 gelijke stengels krijgt.
5. Ledere stengel twisten en over de bakplaat verdelen.
6. De stengels in het midden van de oven in ca. 15 min. goudbruin bakken. Na het bakken naar wens met poedersuiker bestrooien.

Gratis en creatief

De Tante Fanny receptenboekjes

Zin in meer receptinspiratie?

Direct qr-code scannen
en downloaden!

www.tantefanny.nl

Fannytastisch simpel!

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl