



VEGAN POWER

MAIK SÜTER
&
JESSICA TOLBOOM



100
WAANZINNIG LEKKERE
VEGAN RECEPTEN
VOOR MEER ENERGIE EN EEN
MOOIERE WERELD







**100 WAANZINNIG LEKKERE
VEGAN RECEPTEN VOOR MEER
ENERGIE EN EEN MOOIERE
WERELD**

MAIK SÜTER

EN

JESSICA TOLBOOM



VEGAN POWER

6

INLEIDING

8

HOE KOOK JE MET DIT BOEK?

11

ONTBIJT

73

LUNCH

135

DINER

199

DESSERT & ANDER LEKKERS

220

REGISTER & DANKWOORD

INLEIDING

Allereerst bedankt voor de aanschaf van ons tweede boek: *Vegan Power!* In 2012 begonnen wij ons plantaardige avontuur met vegetarisch eten. Pas drie jaar later, in 2015, durfden we de stap te zetten naar een veganistisch leven. Het bleek een van de beste beslissingen te zijn die we ooit hebben genomen. Ineens hadden we de beschikking tot bergen energie en hadden we het gevoel 'in leven' te zijn. Dit kwam niet alleen door wat we in onze mond stopten, het had er ook mee te maken dat we ons bewust waren dat we écht iets goeds deden voor onze kostbare wereld. We geloven erin dat iedereen uiteindelijk een wereldverbeteraar is. Het fundamenteel veranderen van wat je dagelijks in je mond stopt is de snelste manier om je steentje bij te dragen aan een mooiere wereld en daarom zijn we zo enthousiast over het veganisme. Om die reden begonnen we ons platform *Veganrevolutie.nl* en schreven we ons eerste boek *De Vegan Revolutie*. Ook hebben we gemerkt dat ons enthousiasme overslaat op vrienden en familie. Je zult begrijpen dat dit een 'big deal' is omdat dit de kans verkleint dat zij ten prooi vallen aan de vele welvaartsziektes die vandaag de dag om ons heen woekeren. Wat ons betreft zorgt vegan voor enorm veel *power* in je leven. In hoe je je voelt, in hoe je je omgeving kunt inspireren en in hoe je de wereld achterlaat voor volgende generaties.

Met dit boek in handen kan jij ook gaan profiteren van deze *Vegan Power*. Als jij namelijk succesvol als vegan door het leven wilt gaan is het hebben van de juiste recepten een absolute must. En dat is precies wat je in dit boek gaat vinden. Door de jaren heen zijn we steeds beter geworden in het bedenken van heerlijke recepten. We hebben dan ook een behoorlijke portfolio opgebouwd die we graag met anderen willen delen. Alleen de allerbeste recepten hebben we in dit boek gezet en het zijn gerechten die wij thuis nog dagelijks maken. Niet alleen zijn de recepten heerlijk van smaak, ze geven je ook een goed gevuld gevoel én ze zijn supermakkelijk te maken. Verder bevatten de meeste recepten allemaal ingrediënten die je in de reguliere supermarkt kunt vinden. Je hoeft dus niet ineens ergens anders boodschappen te doen. Bovendien zijn de meeste recepten vrij van bewerkte voeding waardoor je ze letterlijk elke dag zonder schuldgevoel kunt eten terwijl je gezonder wordt dan ooit, je het dierenleed terugdringt en je een steentje bijdraagt aan de oplossing voor onze klimaatcrisis.

Verder is dit boek onderdeel van ons online coachingsprogramma *Vegan Power*. In dit programma nemen we je aan de hand mee en laten we je zien hoe je vegan kunt integreren in je leven. Het is namelijk nog een hele opgave om zo'n fundamentele gewoonte als eten te veranderen. Wij zijn de laatste die toegeven dat dit makkelijk is. Het heeft ons zeven jaar gekost om te komen waar we nu zijn. Maar al deze kennis en ervaring hebben we in dit programma gebundeld zodat jij het niet zelf hoeft uit te zoeken. Heb je interesse in ons online programma *Vegan Power*? Kijk dan op vegan-power.nl voor meer informatie.

Op het bouwen van een mooiere wereld!

Maik & Jessica



HOE KOOK JE MET DIT BOEK?

De recepten in dit boek hebben we ingedeeld in vier categorieën: ontbijt, lunch, diner en dessert & ander lekkers. Uiteraard kun je de gerechten op elk moment van de dag eten (je kunt dus prima een lunchgerecht als diner eten en andersom). Omdat wij thuis zoveel mogelijk volwaardig plantaardig eten bevatten de meeste recepten geen bewerkte voeding. Toch hebben wij zo af en toe ook zin in een broodje 'shoarma' of een crème brûlée. Er staan in het boek dus ook iets 'minder gezonde' recepten die wij vegan comfort food hebben genoemd. Je herkent ze aan het logo dat hier rechts staat afgebeeld. Als gezond eten voor jou belangrijk is kun je dus beter rustig aan doen met deze gerechten en ze liever bewaren voor speciale momenten. De reden dat ze voor ons in de vegan comfort food categorie vallen is omdat deze recepten vaak olie, vleesvervangers, een grotere hoeveelheid bewerkte suiker of andere bewerkte voeding bevatten.



DE LABELS

Omdat we rekening willen houden met mensen met allergieën hebben we bij elk recept handige labels gezet zodat je direct weet of een recept bepaalde allergenen bevat. Uiteraard kun je vaak het betreffende allergeen vervangen voor iets anders. Heb je een soja allergie en vraagt het recept om sojabonen? Je kunt dan prima andere bonen gebruiken. Heb je een glutenallergie en dien je havermout te gebruiken? Vervang de havermout voor bijvoorbeeld teff of boekweit en voilà je hebt het recept zojuist glutenvrij gemaakt. Wees hier creatief in en gooi niet te snel de handdoek in de ring vanwege een allergie. Het label 'suikervrij' slaat trouwens op geraffineerde suikers en niet op suikers die van nature in bepaalde voeding zit (zoals fruit).

Hieronder de labels zoals je ze bij de recepten zult tegenkomen:



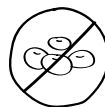
Glutenvrij



Notenvrij



Suikervrij



Sojavrij



Olievrij

KOOK LIEVER NIET MET OLIE

Zodra je begint met de recepten uit dit boek zal het je opvallen dat we niet koken, bakken of fruiten in olie (tenzij een enkel recept dit aangeeft). De reden waarom staat uitgebreid uitgelegd in ons boek *De Vegan Revolutie* en in dit artikel: veganrevolutie.nl/olie. In plaats van olie kun je prima bakken/fruiten met sojasaus, bouillon of water. Gebruik dezelfde hoeveelheid die je ook gebruikt als je met olie zou koken.

Belangrijk hierbij is wel dat je pannen hebt met een goede anti-aanbaklaag. Tegenstanders zullen roepen dat deze pannen schadelijk zijn voor de gezondheid en ze hebben gelijk. Daarom wil je het liefst pannen gebruiken

die gemaakt zijn van gietijzer, RVS of emaille. Deze pannen zijn vaak wel een stuk duurder, maar met een beetje zoeken kun je ze vaak ook voor een schijntje tweedehands kopen. Dat is ook nog eens veel duurzamer en deze pannen gaan vaak een leven lang mee.

TIPS VOOR EEN LANGDURIGE VEGAN LIFESTYLE

Een nieuwe gewoonte aanleren of een oude gewoonte afleren is nog zo makkelijk niet. Misschien herken je het wel. Je probeert iets nieuws, sporten of gezonder eten. In het begin ben je gemotiveerd maar na een week is je enthousiasme al minder en ben je vaak weer terug bij af. Het is iets wat ons allemaal overkomt en daarom geven we je graag wat tips om de kans te vergroten dat jij straks ook een *Power Vegan* bent:

* **Probeer klein te beginnen.** Kies bijvoorbeeld een dag per week uit waarop je volledig vegan eet. De rest van de week eet je zoals je het altijd doet. Langzaam kun je dit uitbreiden naar twee dagen per week, drie dagen per week etc.

* **Mis nooit twee keer achter elkaar.** Stel je hebt als doel om per week één dag vegan te eten en je mist een week omdat je bijvoorbeeld druk was met van alles. Ten eerste wees mild voor jezelf, het overkomt de beste. En ten tweede, zorg ervoor dat je de week erna wél een dag vegan eet. Met andere woorden, je kunt best een keer je nieuwe gewoonte missen maar zorg ervoor dat je de tweede poging nooit mist.

* **Je omgeving bepaalt je succes.** Hoe jij je omgeving inricht heeft de grootste invloed op of je een nieuwe gewoonte volhoudt of niet. Zorg ervoor dat je huis vrij is van al het dierlijke eten, maar ook alle plantaardige junk wil je liever niet in huis hebben. In plaats daarvan kun je beter wat snacks op voorhand maken, zoals Appel Kaneel Muffins (zie pag. 28), Snelle Banaan Koeken (zie pag. 56) of een bak hummus (zie pag. 85). Als je samenwoont met anderen die niets van jouw nieuwe gewoonte moeten hebben vraag ze dan vriendelijk of ze hun spullen op een plek willen leggen waar jij er niet bij kunt. Hetzelfde geldt voor de snoepkast op het bureau van je collega. Vraag gewoon vriendelijk of ze deze misschien in een lade wilt opbergen omdat jij met een nieuwe uitdaging bezig bent en dit je kans van slagen belemmert. Met andere woorden: steek in het begin wat tijd in je voorbereiding voordat je begint met vegan, dit vergroot de kans dat je het volhoudt aanzienlijk.

* **Zorg voor de juiste intentie.** Vaak stellen we onszelf een doel zoals tien kilo afvallen. Maar dit doel is slechts een schil van de ui die onze persoonlijkheid voorstelt. De diepste laag die we kunnen tegenkomen en van waaruit we vrijwel al onze beslissingen nemen is onze identiteit. Bij *resultaatgebaseerde gewoontes* ligt de focus op wat je wilt bereiken (tien kilo afvallen bijvoorbeeld). Bij *identiteitgebaseerde gewoontes* ligt de focus op wie jij wilt worden (iemand die energiek, fit, slank en bewust bezig is met keuzes maken die bijdragen aan een betere wereld bijvoorbeeld). Als je duidelijk hebt wat voor identiteit jij graag wilt hebben zul je merken dat het veel makkelijker is om dat stukje kaas af te slaan op een verjaardag omdat dit direct invloed heeft op hoe andere mensen jouw identiteit zien. Het loont dus om eens na te denken over wie jij wilt worden, wat jij écht belangrijk vindt en waar je voor wilt staan in de wereld.

Als je bovenstaande tips in acht neemt zul je merken dat je kans op succes zal toenemen. Ben je op zoek zijn naar nog meer tips en handreikingen? In ons online programma *Vegan Power* laten we exact zien hoe jij moeiteloos vegan voor het leven wordt. Kijk op vegan-power.nl voor meer informatie.

VEGAN INGREDIËNTEN

Nieuwe gewoontes aanleren gaat het makkelijkst zodra er weinig frictie is. Vijf verschillende supermarkten af moeten gaan om alle ingrediënten in te kopen is bijvoorbeeld geen goed uitgangspunt om de motivatie hoog te houden als je met de vegan lifestyle wilt beginnen. Om die reden zijn vrijwel alle ingrediënten die nodig zijn voor de recepten uit dit boek te vinden in de reguliere supermarkt. Ook ingrediënten waar je misschien nog nooit van gehoord hebt worden steeds vaker verkocht bij de grotere supermarkten. Zelf kijk ik online vaak even of de supermarkt een bepaald ingrediënt verkoopt zodat ik niet teleurgesteld wordt als ik in de supermarkt sta.

De ingrediënten die je niet in de reguliere supermarkt kunt vinden zijn te koop bij biologische supermarkten, toko's of online te bestellen. Tip: koop deze ingrediënten wat groter in zodat je minder vaak een uitstapje hoeft te maken en de kans groter is dat je alle recepten uit het boek blijft maken.

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

Tenzij anders aangegeven zijn alle groenten en fruit in de recepten van middelgroot formaat en het liefst van biologische oorsprong.

Het vermelde gewicht van alle granen (havermout, rijst etc.) in de recepten gaat ervan uit dat de granen **nog niet** gekookt zijn, tenzij anders aangegeven.

Het vermelde gewicht van alle peulvruchten (bonen, linzen etc.) in de recepten gaat ervan uit dat de peulvruchten uit blik komen of **al wel** gekookt en afgegoten zijn, tenzij anders aangegeven. Mocht je de peulvruchten zelf koken gebruik dan de helft van het aangegeven gewicht bij het afwegen van de ongekookte peulvruchten.

De oventemperaturen die in de recepten worden vermeld zijn bedoeld voor een heteluchtoven. Gebruik je een gasoven of elektrische oven, raadpleeg dan onderstaande tabel voor de juiste temperatuur of stand. Uiteraard is elke oven anders en zijn de gegeven temperaturen slechts een richtlijn.

heteluchtoven (°C)	elektrische oven (°C)	gasoven (stand)
150	165	3
175	190	4
180	200	4¼
190	210	4½
200	220	5
220	240	6

ONTBIJT

TROPISCHE CHIAPUDDING MET KOKOSMELK & GEPUREERDE MANGO

Ik durf wel te zeggen dat sinds ik veganistisch leef ik vele malen lekkerder en gevarieerder eet dan daarvoor. Kijk nou naar dit plaatje van een pudding. En dit is een ontbijtje! Heb jij ooit zoiets gegeten vóór je vegan avontuur? Deze tropische verrassing kun je geheel zonder schuldgevoel opeten en het geeft je ook nog eens een super goede start van de dag.

350 ml kokosmelk
25 gram chiazaad
2 eetlepels havermout

1 rijpe mango of een doosje
mangostukjes uit de diepvries
eventueel wat zelfgemaakte
muesli (zie pagina 24)



VOOR 2 PERSONEN

BEREIDING: 15 MINUTEN

PASSIEVE TIJD: 1 NACHT

- 1** Doe het chiazaad, de kokosmelk en de havermout in een blender en blend totdat het een geheel is.
- 2** Verdeel het mengsel over 2 lege jampotten en zet in de koelkast voor de nacht.

DE VOLGENDE DAG:

- 3** Schil de mango en snij in stukjes (of laat de mango ontdooien) doe de mango in een blender of pureer met een staafmixer.
- 4** Schenk de gepureerde mango over de chiapudding. Schep er eventueel 2 volle eetlepels zelfgemaakte muesli over.



BROODJE GEGRILDE GROENTE MET PAPRIKA SPREAD

Als je ergens in de stad gaat lunchen dan kom je al snel een broodje gegrilde groente tegen. Meestal vind ik deze broodjes niet zo spannend van smaak. Voeg je er echter deze paprika spread aan toe dan heb je opeens een heerlijk broodje.

2 zoete punt paprika's

80 gram cashewnoten

1 teen knoflook

sap van een halve citroen

1 aubergine

peper en zout

1 volkoren broodje

peterselie ter garnering,
optioneel



Suikervrij



Sojavrij



Olijvrij

VOOR 1 POTJE SPREAD

BEREIDING: 10 MINUTEN

PASSIEVE TIJD: 15 MINUTEN

- 1** Zet de oven aan op de grill stand en leg de cashewnoten in water te weken.
- 2** Snij ondertussen de paprika's in repen en verwijder de zaadjes. Snij de aubergine in dunne plakken.
- 3** Leg de paprika en aubergine op een vel bakpapier in de oven en grill ze 15 minuten totdat ze zacht en een beetje ingedroogd zijn. Keer ze halverwege om. Laat het heel even afkoelen voordat je ze verder gebruikt.
- 4** Giet de cashewnoten af en doe ze samen met de knoflook, de paprika en het citroensap in een blender of een keukenmachine. Blend het geheel tot een gladde massa.
- 5** Smeer rijkelijk op een volkoren broodje en leg er een paar plakken gegrilde aubergine op. Lekker met een beetje verse peterselie.



BROODJE SHOARMA MET ZELFGEMAAKTE KNOFLOOKSAUS

Op zijn tijd is een broodje shoarma niet te versmaden. Het brengt me even terug naar de dagen dat ik na het stappen met wat vrienden de lokale shoarmatent in stapte. Maar ook nu nog steeds is het een gerecht dat ik graag met mijn vrienden eet als we samen zijn. Inmiddels is iedereen overtuigd van deze vegan versie en maken we zelfs twee bakken saus.

2 pakjes vegan shoarma stukjes

2 knoflooktenen, uitgeperst

4 volkoren pita broodjes

1 eetlepel bieslook, klein
gesneden

75 gram gemengde sla

100 gram cherrytomaten,
gehalveerd

1 eetlepel plantaardige yoghurt

1 theelepel agavesiroop

VOOR DE KNOFLOOKSAUS

2 eetlepels plantaardige melk

4 eetlepels vegan mayonaise (zie
pagina 206)



VOOR 2 PERSONEN

BEREIDING: 20 MINUTEN

- 1** Bak de shoarma reepjes in een droge koekenpan totdat ze knapperig zijn.
- 2** Voeg alle ingrediënten voor de knoflooksaus in een bakje en meng goed. Voeg zout en peper naar smaak toe.
- 3** Snij het pitabroodje open en doe er wat sla in, vervolgens wat tomaat en schep hier een lepel shoarma op. Garneer met lekker veel saus.



VEGAN
COMFORT
FOOD





CHOCOLADE MOUSSE

Je gelooft het misschien niet, maar ik hou niet van chocola. Iets dat Jessica helemaal niet erg vindt, want zij houdt er des te meer van. Toch heb ik voor al jullie chocolade liefhebbers de ultieme Chocolade Mousse gemaakt. Hou je van Bounty? Dan zit je helemaal goed. Door de kokos krijgt de mousse een tropisch tintje.

400 ml kokosmelk (zie opmerking hieronder)

175 gram dadels, ontpit

25 gram cacao poeder



Gebruik kokosmelk met een kokosgehalte van minstens 80%. Wat goed werkt is pure kokoscrème verdunnen met water of zet een blik kokosmelk een nacht op z'n kop in de koelkast, laat de volgende dag het water er uit lopen. De crème die je overhoudt is perfect voor dit recept.

VOOR 2 DESSERTS

BEREIDING: 10 MINUTEN

PASSIEVE TIJD: 60 MINUTEN

1 Mix de kokoscrème, de dadels en het cacao poeder in een keukenmachine totdat het een mousse structuur heeft.

2 Doe het daarna in 2 aparte bakjes. Zet voor minstens 1 uur in de koelkast.

REGISTER

Symbolen

7-granen vlokken

- bessen smoothie 31
- blauwe bessen pannenkoekjes 20
- power granen ontbijt met rood fruit 59
- zelfgemaakte muesli met plantaardige yoghurt 24

A

aardappelen

- brat kartoffeln 188
- gegrilde asperges 183
- goed gevulde frittata 77
- Hollandse stampot 164
- Hongaarse goulash soep 159
- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175
- mosterd prei soep 122
- rode linzen stoof 98
- zuurkool met rösti rondjes 147

aardbeien

- bessen smoothie 31
- fruit salade 51
- power granen ontbijt met rood fruit 59

abrikozen

- couscous met gegrilde bloemkool 196
- couscous salade met gedroogde abrikozen & doperwten 106

agave siroop

- bananenbrood met blauwe bessen & walnoten 39
- quinoa ontbijt met perzik & speculaaskruiden 27

ahornsiroop

- appelkrumel taart met 'slagroom' 214
- avocado munt pudding 55
- banaan caramel taart 205
- bananenbrood met blauwe bessen & walnoten 39
- blauwe bessen pannenkoekjes 20
- gegrilde spruitjes salade met cranberry's & pecannoten 168
- healthy pompoen muffins 110
- kurkuma latte 213
- ontbijt repen 35
- raw hennep pindakaas bars 126

ahornsiroop (vervolg)

- rode bieten salade met mosterd ahorn dressing 90
- tiramisù vegano 201
- vegan wentel teefjes 71
- wortel koekjes 67
- zelfgemaakte havermelk 217
- zelfgemaakte muesli met plantaardige yoghurt 24

alfalfa

- soto ayam met vegan kipstukjes & hete sambal 81

amandelen

- couscous met gegrilde bloemkool 196
- couscous salade met gedroogde abrikozen & doperwten 106
- gegrilde asperges 183
- power granen ontbijt met rood fruit 59
- quinoa ontbijt met perzik & speculaaskruiden 27
- raw hennep pindakaas bars 126

amandelmelk

- ontbijtmuffins met courgette & wortel 15

appel

- appel kaneel muffins 28
- appelkrumel taart met 'slagroom' 214
- ontbijtmuffins met courgette & wortel 15

appelmoes

- bananenbrood met blauwe bessen & walnoten 39
- raw hennep pindakaas bars 126
- tiramisù vegano 201
- wortel koekjes 67

artisjokken

- gevulde portobello met romige artisjokkendip 184
- vegan paella met gebakken groene asperges 171

asperges

- gegrilde asperges 183
- vegan paella met gebakken groene asperges 171

atjar tjampoer

- broodje Surinaamse 'kip' 94
- nasi met 'kip' sateh 163

aubergine

- Arabische stoofpot met aubergine 151
- broodje gegrilde groente met paprika spread 78
- pasta met gegrilde aubergine, kappertjes & verse basilicum 176
- pizza met smokey tomatensaus & vegan kaas 74

augurken

- broodje 'eier'salade met verse bieslook & augurk 101
- broodje quinoa hamburger 143
- rode bieten salade met mosterd ahorn dressing 90

avocado

- avocado munt pudding 55
- Aziatische noedels 82
- bessen smoothie 31
- broodje guac 109
- club sandwich 105
- gallo pinto 'pura vida' 102
- gegrilde avocado sandwich 130
- hartige ontbijt wrap met hummus 23
- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175
- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- regenboog salade 125
- snelle wrap 121
- verse spring rolls 93

B

'bacon'

- brat kartoffeln 188
- romige spaghetti 'carbonara' 195

banaan

- appel kaneel muffins 28
- banaan caramel taart 205
- bananenbrood met blauwe bessen & walnoten 39
- blauwe bessen pannenkoekjes 20
- broodje pindakaas met banaan 43
- chiapudding trifle 36
- fruit salade 51
- ontbijtmuffins met courgette & wortel 15
- ontbijt smoothie 68
- snelle banaan koeken 56
- spinazie banaan smoothie 19

bananenbrood met blauwe bessen & walnoten 39

BBQ saus

- broodje bal met BBQ saus & verse
peterselie 86
- broodje quinoa hamburger 143
- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- pizza met smokey tomatensaus &
vegan kaas 74

bieslook

- brat kartoffeln 188
- broodje 'eier'salade met verse
bieslook & augurk 101
- broodje shoarma met zelfgemaakte
knoflooksaus 148

bimi

- risotto met bimi & lamsoor 152

bladerdeeg

- hartige taart met vijgen &
walnoten 167

blauwe bessen

- bananenbrood met blauwe bessen &
walnoten 39
- bessen smoothie 31
- fruit salade 51
- blauwe bessen pannenkoekjes 20

bleekselderij

- hartig quinoa ontbijt 52
- hummus party 85
- rode & zwarte rijst salade met umami
goodness 144
- shepherd's pie 192

bloemkool

- couscous met gegrilde
bloemkool 196

boekweit

- zelfgemaakte muesli met
plantaardige yoghurt 24

boerenkool

- gegrilde spruitjes salade met
cranberry's & pecannoten 168
- Hollandse stamppot 164
- mango boerenkool smoothie 47

borrelnootjes, crispy 202

bosui

- brat kartoffeln 188
- couscous met gegrilde
bloemkool 196
- frietjes van zoete aardappel en
pastinaak 160
- gallo pinto 'pura vida' 102
- miso soep met shiitake 89
- rode & zwarte rijst salade met umami
goodness 144
- venkel quinoa salade met
granaatappel 129

boterbonen

- frietjes van zoete aardappel en
pastinaak 160

bramen

- teff met bramen & zaden 16

broccoli

- frietjes van zoete aardappel en
pastinaak 160
- Japanse stir-fry met gember, limoen
& knapperige groentes 136

brood

- bananenbrood met blauwe bessen &
walnoten 39
- groentebrood met olijven & tahin 32
- hummus party 85
- shepherd's pie 192
- vegan wentelteeftjes 71
- volkoren noten rozijnen brood 114

broodjes

- bal met BBQ saus & verse
peterselie 86
- club sandwich 105
- 'eier'salade met verse bieslook &
augurk 101
- gegrilde avocado sandwich 130
- gegrilde groente met paprika
spread 78
- guac 109
- pindakaas met banaan 43
- quinoa hamburger 143
- shoarma met zelfgemaakte
knoflooksaus 148
- Surinaamse 'kip' 94
- toast met bonen spread 63

broodje Surinaamse 'kip' 94

bruine bonen

- Mexicaanse gepofte aardappel met
'sour cream' & salsa 175
- shepherd's pie 192
- snelle wrap 121
- supereasy bonen salade 97

bulgur

- Turkse bulgur pilav 172

C

cacao nibs

- avocado munt pudding 55
- snelle banaan koeken 56

cacaopoeder

- chiapudding trifle 36
- chocolade mousse 209
- tiramisù vegano 201

cashew cream

- epische lasagne met 'ricotta'
& cashew cream 139-140

cashewnoten

- banaan caramel taart 205
- broodje gegrilde groente met
paprika spread 78
- epische lasagne met 'ricotta' &
cashew cream 139-140
- gevulde portobello met romige
artisjokkendip 184
- tiramisù vegano 201

champignons

- Japanse stir-fry met gember, limoen
& knapperige groentes 136
- plantaardige pasta Alfredo 187
- shepherd's pie 192

chiazaad

- chiapudding trifle 36
- frambozen pudding parfait 64
- ontbijt repen 35
- raw hennep pindakaas bars 126
- spinazie banaan smoothie 19
- teff met bramen & zaden 16
- tropische chiapudding met
kokosmelk & gepureerde
mango 12

chocolademousse 209

citroen

- bananenbrood met blauwe bessen &
walnoten 39
- broodje gegrilde groente met
paprika spread 78
- couscous met gegrilde
bloemkool 196
- couscous salade met gedroogde
abrikozen & doperwten 106
- gevulde portobello met romige
artisjokkendip 184
- hummus party 85
- shepherd's pie 192
- toast met bonen spread 63
- vegan paella met gebakken groene
asperges 171
- winterse knolselderijsoep met
groene linzen 179

citroengras

- soto ayam met vegan kipstukjes &
hete sambal 81

club sandwich 105

courgette

- epische lasagne met 'ricotta' &
cashew cream 139-140
- gegrilde asperges 183
- goed gevulde frittata 77
- ontbijtmuffins met courgette &
wortel 15
- parel couscous salade 113

couscous

- couscous met gegrilde bloemkool 196
- couscous salade met gedroogde abrikozen & doperwten 106
- parel couscous salade 113

cranberry's

- gegrilde spruitjes salade met cranberry's & pecannoten 168
- havermout met gedroogd fruit en noten 44
- ontbijt repen 35

crème brûlée zoetromige 218

curry, Indiaase mango 180

D

dadels

- appelkruimel taart met 'slagroom' 214
- banaan caramel taart 205
- chocolade mousse 209
- havermout met gedroogd fruit en noten 44
- healthy pompoenmuffins 110
- ontbijtmuffins met courgette & wortel 15
- ontbijt repen 35
- power granen ontbijt met rood fruit 59
- zelfgemaakte haveremelk 217

dille

- rode bieten salade met mosterd ahorn dressing 90
- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

doperwten

- Arabische stoofpot met aubergine 151
- chilla kikkererwten pancakes 118
- couscous salade met gedroogde abrikozen & doperwten 106
- nasi met 'kip' sateh 163
- vegan paella met gebakken groene asperges 171

E

edelgist

- broodje bal met BBQ saus & verse peterselie 86
- chilla kikkererwten pancakes 118
- epische lasagne met 'ricotta' & cashew cream 139
- gevulde portobello met romige artisjokkendip 184
- goed gevulde frittata 77
- hartige taart met vijgen & walnoten 167

edelgist (vervolg)

- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175
- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- plantaardige pasta Alfredo 187
- romige spaghetti 'carbonara' 195
- scrambled 'egg' 48
- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

'eier' salade 101

F

falafel

- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

flespompoen

- gevulde pompoen uit de oven 155
- rijke pompoensoep met rode linzen & verse gember 117

frambozen

- bessen smoothie 31
- chiapudding trifle 36
- frambozen pudding parfait 64
- mango boerenkool smoothie 47
- ontbijt repen 35

frietjes van zoete aardappel en pastinaak 160

frittata, goed gevulde 77

G

gallo pinto 'pura vida' 102

gebakken uitjes

- soto ayam met vegan kipstukjes & hete sambal 81

gehaktkruiden

- broodje bal met BBQ saus & verse peterselie 86

gember

- couscous met gegrilde bloemkool 196
- healthy pompoenmuffins 110
- Indiaase mango curry 180
- Indonesische pindasaus 210
- Japanse stir-fry met gember, limoen & knapperige groentes 136
- kurkuma latte 213
- misosoep met shiitake 89
- rijke pompoensoep met rode linzen & verse gember 117
- rode linzen stoof 98
- soto ayam met vegan kipstukjes & hete sambal 81
- wortel koekjes 67

goulashsoep, Hongaarse 159

granaatappel

- venkel quinoa salade met granaatappel 129

guacamole

- broodje guac 109
- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175

H

hamburger

- broodje quinoa hamburger 143

harissa

- Arabische stoofpot met aubergine 151

hartige taart met vijgen & walnoten 167

havermeel

- appel kaneel muffins 28
- healthy pompoenmuffins 110

havermelk

- kurkuma latte 213
- ontbijtmuffins met courgette & wortel 15
- zelfgemaakte haveremelk 217

havermout

- chiapudding trifle 36
- frambozen pudding parfait 64
- havermout met gedroogd fruit en noten 44

- homemade crackers 60

- ontbijt smoothie 68

- raw hennep pindakaas bars 126

- snelle banaan koeken 56

- spinazie banaan smoothie 19

- tropische chiapudding met kokosmelk & gepureerde mango 12

- wortel koekjes 67

- zelfgemaakte haveremelk 217

havervlokken

- appelkruimel taart met 'slagroom' 214
- broodje quinoa hamburger 143
- ontbijt repen 35
- zelfgemaakte muesli met plantaardige yoghurt 24

hennepzaad

- ontbijt repen 35
- raw hennep pindakaas bars 126
- spinazie banaan smoothie 19

hummus

- hartige ontbijt wrap met hummus 23
- hummus party 85

K

'kaas'

- club sandwich 105
- pizza met smokey tomatensaus & vegan kaas 74

kappertjes

- parel couscous salade 113
- pasta met gegrilde aubergine, kappertjes & verse basilicum 176
- pizza met smokey tomatensaus & vegan kaas 74
- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

ketchup

- broodje bal met BBQ saus & verse peterselie 86
- broodje Surinaamse 'kip' 94

ketjap

- broodje bal met BBQ saus & verse peterselie 86
- broodje Surinaamse 'kip' 94
- nasi met 'kip' sateh 163
- soto ayam met vegan kipstukjes & hete sambal 81

kikkererwten

- Arabische stoofpot met aubergine 151
- broodje bal met BBQ saus & verse peterselie 86
- broodje quinoa hamburger 143
- couscous met gegrilde bloemkool 196
- crispy borrelnootjes 202
- gevulde pompoen uit de oven 155
- hummus party 85
- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- supereasy bonen salade 97
- Turkse bulgur pilav 172

kikkererwtenmeel

- chilla kikkererwten pancakes 118
- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

'kip' sateh, nasi met 163**'kip' stukjes**

- broodje Surinaamse 'kip' 94
- nasi met 'kip' sateh 163
- soto ayam met vegan kipstukjes & hete sambal 81

kiwi

- fruit salade 51

knoflooksaus

- broodje shoarma met zelfgemaakte knoflooksaus 148

knolselderij

- winterse knolselderijsoep met groene linzen 179

koek

- snelle banaan koeken 56
- wortel koekjes 67

kokos

- broodje pindakaas met banaan 43
- ontbijt smoothie 68
- zelfgemaakte muesli met plantaardige yoghurt 24

kokosbloesemsiiker

- appel kaneel muffins 28
- appelkruimel taart met 'slagroom' 214
- broodje Surinaamse 'kip' 94
- crispy borrelnootjes 202
- vegan wentelteefjes 71
- zoetromige crème brûlée 218

kokosmelk

- chiapudding trifle 36
- chocolade mousse 209
- frambozen pudding parfait 64
- Indiaase mango curry 180
- tropische chiapudding met kokosmelk & gepureerde mango 12

komkommer

- Aziatische noedels 82
- plantbased poké bowl 191
- toast met bonen spread 63

kookroom

- mosterd prei soep 122
- romige spaghetti 'carbonara' 195

koriander

- Arabische stoofpot met aubergine 151

- Aziatische noedels 82
- broodje guac 109
- broodje quinoa hamburger 143
- chilla kikkererwten pancakes 118
- couscous met gegrilde bloemkool 196

- gallo pinto 'pura vida' 102
- gegrilde avocado sandwich 130
- Indiaase mango curry 180

- Japanse stir-fry met gember, limoen & knapperige groentes 136

- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175

- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- shepherd's pie 192

- verse spring rolls 93
- winterse knolselderijsoep met groene linzen 179

- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

kurkuma

- broodje 'eier' salade met verse bieslook & augurk 101
- chilla kikkererwten pancakes 118
- couscous met gegrilde bloemkool 196
- goed gevulde frittata 77

- healthy pompoen muffins 110
- kurkuma latte 213
- ontbijt smoothie 68
- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- rijke pompoensoep met rode linzen & verse gember 117
- risotto met bimi & lamsoor 152
- rode linzen stoof 98
- scrambled 'egg' 48
- soto ayam met vegan kipstukjes & hete sambal 81
- vegan paella met gebakken groene asperges 171

L**lamsoor**

- risotto met bimi & lamsoor 152

lasagne

- epische lasagne met 'ricotta' & cashew cream 139-140

linzen

- epische lasagne met 'ricotta' & cashew cream 139-140
- regenboog salade 125
- rijke pompoensoep met rode linzen & verse gember 117
- rode linzen stoof 98
- supereasy bonensalade 97
- winterse knolselderijsoep met groene linzen 179

M**maïs**

- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175

mango

- Indiaase mango curry 180
- mango boerenkool smoothie 47
- tropische chiapudding met kokosmelk & gepureerde mango 12

'mayonaise'

- broodje 'eier' salade met verse bieslook & augurk 101
- broodje quinoa hamburger 143
- broodje shoarma met zelfgemaakte knoflooksaus 148
- frietjes van zoete aardappel en pastinaak 160
- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175

- romige mayonaise 206
- zuurkool met rösti rondjes 147

melk, zelfgemaakte haver- 217

muesli

- bessen smoothie 31
- chiapudding trifle 36
- tropische chiapudding met kokosmelk & gepureerde mango 12
- zelfgemaakte muesli met plantaardige yoghurt 24

muffins

- appel kaneel muffins 28
- healthy pompoenmuffins 110
- ontbijtmuffins met courgette & wortel 15

munt

- avocado munt pudding 55
- couscous met gegrilde bloemkool 196
- rode bieten salade met mosterd ahorn dressing 90
- supereasy bonen salade 97
- Turkse bulgur pilav 172
- venkel quinoa salade met granaatappel 129
- verse spring rolls 93

N

nasi met 'kip' sateh 163

P

paella met gebakken groene asperges 171

paksoi

- Japanees stir-fry met gember, limoen & knapperige groentes 136

pannenkoeken

- blauwe bessen pannenkoekjes 20

paprika

- brat kartoffeln 188
- broodje gegrilde groente met paprika spread 78
- goed gevulde frittata 77
- Hongaarse goulash soep 159
- Indiaase mango curry 180
- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175
- pizza met smokey tomatensaus & vegan kaas 74
- regenboog salade 125
- rijke pompoensoep met rode linzen & verse gember 117
- rode & zwarte rijst salade met umami goodness 144
- supereasy bonen salade 97
- vegan paella met gebakken groene asperges 171

pasta

- pasta met gegrilde aubergine, kappertjes & verse basilicum 176
- plantaardige pasta Alfredo 187
- romige spaghetti 'carbonara' 195
- snelle pasta salade met vegan pesto 133

pastinaak

- frietjes van zoete aardappel en pastinaak 160
- gegrilde spruitjes salade met cranberry's & pecannoten 168
- Hollandse stampot 164

pindasaus, Indonesische 210

pizza met smokey tomatensaus & vegan kaas 74

pompoen

- gegrilde spruitjes salade met cranberry's & pecannoten 168
- hartige taart met vijgen & walnoten 167
- healthy pompoenmuffins 110

prei

- mosterd prei soep 122
- nasi met 'kip' sateh 163
- shepherd's pie 192

Q

quinoa

- broodje quinoa hamburger 143
- hartig quinoa ontbijt 52
- plantbased poké bowl 191
- quinoa ontbijt met perzik & speculaaskruiden 27
- venkel quinoa salade met granaatappel 129

R

radijs

- plantbased poké bowl 191

rijst

- Arabisches stoofpot met aubergine 151
- gallo pinto 'pura vida' 102
- gevulde pompoen uit de oven 155
- Indiaase mango curry 180
- nasi met 'kip' sateh 163
- rode & zwarte rijst salade met umami goodness 144
- vegan paella met gebakken groene asperges 171

rijstpapier

- verse spring rolls 93

risotto met bimi & lamsoor 152

rösti

- zuurkool met rösti rondjes 147

S

salades

- Aziatische noedels 82
- couscous salade met gedroogde abrikozen & doperwten 106
- fruit salade 51
- gegrilde spruitjes salade met cranberry's & pecannoten 168
- parel couscous salade 113
- plantbased poké bowl 191
- regenboog salade 125
- rode bieten salade met mosterd ahorn dressing 90
- rode & zwarte rijst salade met umami goodness 144
- snelle pasta salade met vegan pesto 133
- supereasy bonen salade 97
- venkel quinoa salade met granaatappel 129

salsa

- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175

shiitake, miso soep met 89

sinaasappel

- venkel quinoa salade met granaatappel 129

sla

- broodje guac 109
- broodje quinoa hamburger 143
- broodje shoarma met zelfgemaakte knoflooksaus 148
- club sandwich 105
- hartige ontbijt wrap met hummus 23
- regenboog salade 125

smoothies

- bessen smoothie 31
- mango boerenkool smoothie 47
- ontbijt smoothie 68
- spinazie banaan smoothie 19

soepen

- Hongaarse goulash soep 159
- miso soep met shiitake 89
- mosterd prei soep 122
- rijke pompoensoep met rode linzen & verse gember 117
- soto ayam met vegan kipstukjes & hete sambal 81
- winterse knolselderijsoep met groene linzen 179

sojamelk

- romige mayonaise 206

spinazie

- couscous salade met gedroogde abrikozen & doperwten 106
- epische lasagne met 'ricotta' & cashew cream 139-140

spinazie (vervolg)

- gevulde pompoen uit de oven 155
- hartige ontbijt wrap met hummus 23
- hartig quinoa ontbijt 52
- ontbijt smoothie 68
- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- spinazie banaan smoothie 19
- venkel quinoa salade met granaatappel 129

stampot, Hollandse 164**T****taarten**

- appelkruimel taart met 'slagroom' 214
- banaan caramel taart 205
- hartige taart met vijgen & walnoten 167

tahin

- groentebrood met olijven & tahin 32
- regenboog salade 125
- rode bieten salade met mosterd ahorn dressing 90
- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

temphe

- plantbased poké bowl 191

tiramisu vegano 201**tofu**

- broodje 'eier'salade met verse bieslook & augurk 101
- epische lasagne met 'ricotta' & cashew cream 139-140
- goed gevulde frittata 77
- hartige taart met vijgen & walnoten 167
- Indiaase mango curry 180
- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- scrambled 'egg' 48

tomaten

- Arabische stoofpot met aubergine 151
- broodje guac 109
- club sandwich 105
- epische lasagne met 'ricotta' & cashew cream 139-140
- gallo pinto 'pura vida' 102
- goed gevulde frittata 77
- hartige ontbijt wrap met hummus 23
- hartig quinoa ontbijt 52
- Hongaarse goulash soep 159
- pasta met gegrilde aubergine, kappertjes & verse basilicum 176
- pizza met smokey tomatensaus & vegan kaas 74
- regenboog salade 125

rode linzen stoof 98

- snelle pasta salade met vegan pesto 133
- snelle wrap 121
- supereasy bonen salade 97
- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

V**veganistische soto ayam** 81**veldsla**

- rode & zwarte rijst salade met umami goodness 144
- snelle wrap 121
- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156

venkel

- japanse stir-fry met gember, limoen & knapperige groentes 136
- plantbased poké bowl 191
- venkel quinoa salade met granaatappel 129

verse spring rolls 93**W****walnoten**

- bananenbrood met blauwe bessen & walnoten 39
- hartige taart met vijgen & walnoten 167
- ontbijt repen 35

wortel

- Aziatische noedels 82
- groentebrood met olijven & tahin 32
- healthy pompoen muffins 110
- Hongaarse goulash soep 159
- hummus party 85
- nasi met 'kip' sateh 163
- ontbijtmuffins met courgette & wortel 15
- plantbased poké bowl 191
- rijke pompoensoep met rode linzen & verse gember 117
- shepherd's pie 192
- verse spring rolls 93
- wortel koekjes 67

wrap

- hartige ontbijt wrap met hummus 23
- ontbijt taco's met tofu scramble 40
- snelle wrap 121

Y**yoghurt**

- broodje shoarma met zelfgemaakte knoflooksous 148
- chiapudding trifle 36

yoghurt (vervolg)

- Mexicaanse gepofte aardappel met 'sour cream' & salsa 175
- plantaardige pasta Alfredo 187
- zelfgemaakte muesli met plantaardige yoghurt 24

Z**za'atar**

- hummus party 85

zeekraal

- risotto met bimi & lamsoor 152

zoete aardappels

- epische lasagne met 'ricotta' & cashew cream 139-140
- frietjes van zoete aardappel en pastinaak 160
- Hollandse stampot 164
- shepherd's pie 192
- zuurkool met rösti rondjes 147

zonnebloempitten

- homemade crackers 60
- mango boerenkool smoothie 47
- ontbijt repen 35
- teff met bramen & zaden 16
- zelfgemaakte muesli met plantaardige yoghurt 24

zuurkool met rösti rondjes 147**zwarte bonen**

- gallo pinto 'pura vida' 102
- toast met bonen spread 63
- zwarte bonen falafel taco's met tahin-dille dip 156



DANKWOORD

Het maken van een boek is niet zomaar iets en zonder de hulp van anderen is het haast onmogelijk. Om die reden willen we graag de volgende mensen bedanken.

Onze families: Joop, Wil, Lenie, Rob, Katie, Coco en Jim voor jullie geloof in ons. Bedankt voor jullie input, feedback en het liefdevol opvangen van Maas als dat nodig was.

Bedankt Rob voor het uitlenen van je fotocamera waarmee we nog mooiere foto's hebben kunnen maken.

Bedankt Jim voor de prachtige portretfoto's.

De grootste dank gaat uit naar al onze volgers. Zonder jullie was dit tweede boek er nooit gekomen. We zijn enorm dankbaar voor alle prachtige mails die we ontvangen hebben over de afgelopen jaren. Deze mooie woorden gaven ons keer op keer de motivatie om door te gaan met dit project. In je eentje zet je het veganisme niet op de kaart maar het gaat een stuk makkelijker en sneller als je weet dat er een groep mensen achter je staat die in je gelooft. Daarom nogmaals een hele grote dank voor jullie steun.

Maik & Jessica

COLOFON

Tekst: **Maik Süter & Jessica Tolboom**
Recepten & Styling: **Maik Süter & Jessica Tolboom**
Food-fotografie: **Maik Süter**
Portretfotografie: **Jim Süter**
Nabewerking fotografie: **Maik Süter**
Vormgeving en opmaak: **Maik Süter**

Gepubliceerd in Nederland door Tastebudz
Populierstraat 11, 3812 MR, Amersfoort

ISBN: **978-90-827916-9-3**

Bekijk onze websites **www.veganrevolutie.nl** en **www.vegan-power.nl** voor meer informatie.

Dit boek is gedrukt op duurzaam geproduceerd papier.

Voor sommige afbeeldingen in dit boek is gebruik gemaakt van de website Freepik.com.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

©2019 Tastebudz. Alle Rechten Voorbehouden.