

HET VEGAN BAKBOEK VOOR KINDEREN



Nur 216 / PV102601

Bisac CKB0120000 / CKB125000 / JNF014000

© Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

© MMXXVI Recepten en tekst: Kirsten Ripken

© MMXXVI foto's: Jeroen Egge

Vormgeving omslag en binnenwerk: Titia Seveke

Illustraties/graphics: Titia Seveke

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie
in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het
trainen van kunstmatige intelligentie.

kluitman.nl

maisonviridi.com



KIRSTEN RIPKEN



kluitman

INHOUD

Even voorstellen	8
Waarom vegan?	10
In de keuken	12
Handige keukenspullen	14
Ingrediënten die je vaak gebruikt bij vegan bakken	16
Baktips	20

ZOET



Taart in een glaasje	24
Speculooscruffins	26
Chocolate chip cookies	28
Jammie, jammie jamkoekjes	30
Pannenkoeken	32
Zebracake	34
Kokosbommetjes	36
Appelkruidelcake	38
Rocky road	40
Citroenmuffins met spikkels	42



HARTIG



Breekbrood	46
Pestomolentjes	48
Krokante loempiaatjes	50
Mama mia, mini-pizza!	52
Empanadas	54
Mini-quiches	56
Hartige muffins	58
Socca	60
Spinazieslakjes	62
Saucijzenbroodjes	64

GEZOND



Bananenbrood	68
Hahahaverkoeken	70
Worteltaartjes	72
Brownies met een geheim	74
Noten-powerrrrrepen	76
Zoete-aardappelblondies	78
Boonty's	80
Courgettecake	82
Appel-ontbijttaartje	84
Banana-pancakes	86



FEEST!

Confettitaart	90
Feestkoeken	92
Toverstafkoekjes	94
Pannenkoekentaart	96
Regenboogcakepops	98
Basbousa – Arabische feestcake	100
Gomma – koekjes uit Suriname	102
Rugelach – Joodse feestkoekjes	104
Kruidnoten	106
Koekemannetjes	108
Wat is eigenlijk...	110
Hoe smelt je chocolade?	112





ZÖET!

Zoet, zoeter, zoetst! Ga jij voor de chocolate chip cookies, die superlekkere kokosbommetjes of toch voor een flinke stapel pannenkoeken? Het moeilijkste aan dit hoofdstuk is een keuze maken.

TAART IN EEN GLAASJE



Je maakt deze cheesecake **zonder oven!** Gewoon laagje voor laagje opgebouwd in een glas.

12 KLEINE GLAASJES
OF 8 IETS GROTERE

🕒 20 minuten bereidingstijd
... 3 uur wachttijd



DIT HEB JE NODIG

- 80 gram plantaardige boter
- 200 gram vegan koekjes (bijvoorbeeld speculaas of Digestive)
- 600 milliliter gezoete sojayoghurt met een smaakje (zoals bosvruchten, vanille of aardbei)
- 4 gram agar-agar
- 2 eetlepels suiker

Optie

- vers fruit en vegan slagroom
- Klein pannetje
- Deegroller, vijzel of keukenmachine
- Kleine stevige glaasjes of hittebestendige schaaltes (of cupcakevormpjes)
- Kom

ZO MAAK JE ZE

1. **Smelt de boter** in een pannetje op laag vuur.
2. **Maak de koekjes stuk tot er fijne kruimeltjes overblijven.** Leg hiervoor de koekjes op een schone theedoek. Leg ook een schone theedoek op de koekjes. Sla nu met een deegroller op de koekjes tot ze helemaal verkruimeld zijn. Of gebruik een vijzel of keukenmachine als je die hebt.
3. **Meng de gesmolten boter door de koekkruimels.**
4. **Verdeel de koekkruimels over de glaasjes of schaaltes.** Druk goed aan met de bolle kant van een lepel of met je vingers.
5. **Zet de glaasjes even in de koelkast** zodat de koekbodem stevig kan worden.
6. **Roer de sojayoghurt samen met de agar-agar en suiker in een pannetje goed door.**
7. **Breng het yoghurtmengsel aan de kook op laag vuur.** Laat ongeveer 2 minuten zachtjes doorkoken. Blijf goed roeren.
8. **Giet het warme yoghurtmengsel voorzichtig op het koeklaagje** in de glaasjes.
9. **Zet de mini-taartjes minstens 3 uur in de koelkast.** Langer mag ook. Zo heeft het yoghurtmengsel genoeg tijd om op te stijven.
10. De taartjes zijn zo al heel lekker. **Of versier ze vlak voordat je ze gaat eten** met vers fruit, opgeklopte vegan slagroom, of allebei.



WAT IS AGAR-AGAR?

Zie p. 110!

LIEVER ÉÉN GROTE TAART?

Neem dan van alle ingrediënten de dubbele hoeveelheid. Je hebt een springvorm nodig (ca. 24 cm). Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de rand in met een beetje plantaardige boter. Druk hierin het koekmengsel stevig aan. Giet daarna het yoghurtmengsel erop. Laat de taart minstens 4 uur opstijven in de koelkast, liever nog iets langer. Haal de taart pas uit de vorm als hij helemaal stevig is. Dan zakt hij niet in elkaar.

SPECULOOSCRUFFINS

Croissantjes, maar dan nóg beter!
Verdraaid lekker.

6 CRUFFINS

🕒 30 minuten bereidingstijd

🔥 20-25 minuten baktijd

DIT HEB JE NODIG

- ♦ 1 rol vers croissantdeeg van ca. 300-350 gram
- ♦ 2 theelepels kaneel
- ♦ 8 eetlepels suiker (ca. 100 gram)
- ♦ 2 eetlepels plantaardige melk
- ♦ plantaardige boter om de muffinvorm in te vetten

Voor de vulling

- ♦ 120 gram vegan roomkaas
- ♦ 3 eetlepels poedersuiker
- ♦ 3 eetlepels speculoospasta
- ♦ een paar eetlepels Schuddebuikjes
- ♦ Oven
- ♦ Muffinvorm voor 6 muffins
- ♦ Snijplank
- ♦ Kleine kommen
- ♦ Kwastje
- ♦ Spuitzak (optioneel)

ZO MAAK JE ZE

1. **Verwarm de oven voor tot 180 °C.** Smeer een beetje boter in de vakjes van de muffinvorm.
2. **Rol het croissantdeeg uit tot een rechthoek.** Snij in de lengte in 3 stukken. Snij elk stuk in de breedte nog een keer doormidden. Zo krijg je 6 stroken.
3. **Meng de kaneel en suiker in een kommetje.**
4. **Smeer met een kwastje de stroken deeg aan beide kanten in met een heel klein beetje melk.** Zorg dat het deeg niet te nat wordt! Haal de stroken aan allebei de kanten door het kaneel-suikermengsel.
5. **Vouw elke strook in de lengte dubbel.** Bestrijk het deeg weer aan beide kanten met melk en haal opnieuw aan allebei de kanten door het kaneel-suikermengsel. Zo heeft het deeg rondom een laagje kaneelsuiker. **Rol daarna op als een slakje.** Zet de rolletjes met de dichte kant naar boven in de muffinvorm.
6. **Bak de cruffins ongeveer 20-25 minuten** tot ze mooi lichtbruin en gaar zijn. Laat eerst even afkoelen in de vorm. Haal daarna eruit om verder af te koelen.
7. **Meng in een kommetje de roomkaas met de poedersuiker en speculoospasta.**
8. **Snij in de afgekoelde cruffins met een mes voorzichtig een gaatje in het midden.**
9. **Vul het gaatje** met een beetje van het roommengsel. Dit kan met een lepeltje of spuitzak.
10. **Maak de cruffins extra feestelijk** door ze met wat Schuddebuikjes te bestrooien.



WIL JE IETS ANDERS?

Jam-roomkaas

Meng 3 eetlepels jam door de roomkaas in plaats van de speculoospasta. Lekker met wat vers fruit erop! Kies daarvoor een fruitsoort die bij je jam past, zoals frambozen bij frambozenjam.

Alleen speculoospasta

Je kan de cruffins ook vullen met alleen speculoospasta. Gebruik ongeveer 1 of 2 theelepels per cruffin.

Zonder vulling

De cruffins zijn door de kaneel-suiker ook zonder vulling al heel lekker.



HARTIG

Na al dat zoete wordt het tijd voor iets **hartigs!** Met pizzaatjes, empanada's en loempia's op tafel reis je de hele wereld over. Zonder je huis uit te gaan!



BREEK BROOD

Eén brood, 8 bolletjes, eindeloos veel mogelijkheden.

Wat wordt jouw favoriete broodje?

8 BROODJES

🕒 30 minuten bereidingstijd

⋯ 1 à 2 uur wachttijd

🔥 30-35 minuten baktijd

DIT HEB JE NODIG

- 400 gram tarwebloem
- 100 gram volkoren tarwemeel
- 7 gram droge gist (1 zakje)
- 10 gram zout
- 285 milliliter lauwwarm water
- plantaardige boter om de vorm in te vetten
- zaden en pitten om te versieren (bijvoorbeeld sesamzaad, maanzaad, havervlokken, pompoenpitten). Je kan voor elk broodje een andere topping gebruiken.

- Kom
- Schone theedoek
- Springvorm van ca. 24 centimeter
- Kwastje
- Oven

ZO MAAK JE HET

1. Doe de tarwebloem en het volkorenmeel in een grote kom. **Meng daar de gist en het zout doorheen.**
2. **Giet het lauwarme water erbij.** Je mag nu lekker met je handen in het deeg! **Kneed het deeg tot een mooi bolletje.** In het begin voelt het deeg misschien een beetje gek en plakkerig. Dit is helemaal normaal. Duw het deeg steeds met de palm van je hand van je af en vouw het terug. Als het goed is, merk je dat hierdoor het deeg gladder wordt en het minder aan je handen blijft plakken.
3. Is het deeg een mooie bal geworden? **Leg het dan terug in de kom.** Het deeg mag nu rijzen op een warme plek met een schone theedoek op de kom.
4. **Het deeg heeft circa 30-60 minuten nodig om te verdubbelen in grootte.** Je kan testen of het deeg klaar is door er voorzichtig met je vinger in te prikken. Veert het kuiltje langzaam terug? Dan is je deeg goed gerezen.
5. **Vet de springvorm in met boter.** Hier ga je de broodjes in bakken.
6. **Verdeel het deeg in 8 gelijke stukjes.** Rol hier met je handen bolletjes van. Leg één bolletje in het midden van de ingevette springvorm. De rest leg je eromheen, een beetje alsof je een bloemetje maakt.
7. **Versier elk bolletje met een topping!** Gebruik een kwastje om de bovenkant van de bolletjes nat te maken met water. Strooi er dan zaden of pitten overheen. Door het water blijven ze plakken. Doe bijvoorbeeld sesamzaad op het ene bolletje, maanzaad op het andere en havervlokken op weer een ander bolletje.
8. **Dek de vorm opnieuw af met een theedoek.** Laat de bolletjes deeg nu nog een keer mooi groeien. Dat duurt weer zo'n 30-60 minuten.
9. **Verwarm intussen de oven voor tot 220 °C.**
10. **Bak de bolletjes in 30-35 minuten goudbruin en gaar.**
11. **Laat het brood even afkoelen.** Breek dan de bolletjes los. Lekker met vegan kruidenboter, pesto of een beetje olijfolie om in te dippen!

TIP!

Brooddeeg rijst het liefst op een lekker warm plekje. Bijvoorbeeld in de buurt van de verwarming of op een zonnige vensterbank.

PESTOMOLENTJES

Zo gaat de molen, de molen, de molen... en zo maak jij ze zelf!

10 MOLENTJES

🕒 15 minuten bereidingstijd

🔥 10-15 minuten baktijd

DIT HEB JE NODIG

- ♦ 10 plakjes vegan bladerdeeg (eventjes ontdooid, maar niet te zacht)
- ♦ 100 gram vegan groene pesto
- ♦ 5 cherrytomaten door de helft
- ♦ 50 gram vegan geraspte kaas
- ♦ 15 gram pijnboompitten
- ♦ een beetje zeezout

- ♦ Bakplaat + bakpapier of bakmat
- ♦ Oven

Optie

als je zelf de pesto wilt maken

- ♦ 50 gram pijnboompitten
- ♦ 2 tenen knoflook
- ♦ 75 gram vers basilicum
- ♦ 45 gram ongebrande cashewnoten
- ♦ 1 eetlepel edelgistvlokken
- ♦ 80 milliliter olijfolie
- ♦ 3 gram zeezout

ZO MAAK JE ZE

1. **Verwarm de oven voor tot 200 °C.** Bekleed de bakplaat met bakpapier of bakmat (die hoeft nog niet de oven in).
2. **Leg de plakjes bladerdeeg op een snijplank.**
3. **Snij elk plakje bladerdeeg vanuit alle vier de hoeken schuin richting het midden in.** Stop op ongeveer 2 centimeter voor het midden. Je snijdt dus niet helemaal door het midden heen.
4. **Schep in het midden van elk plakje een flinke theelepel pesto.**
5. **Vouw nu de punt van elke hoek naar het midden toe.** Als het goed is zie je nu een windmolentje verschijnen. Druk de punten zachtjes in de pesto zodat ze blijven zitten. Leg hier een halve cherrytomaat op.
6. **Bestrooi de molentjes met de geraspte vegan kaas, pijnboompitten en een beetje zeezout.**
7. **Bak de pestomolentjes in 10-15 minuten goudbruin en knapperig.**



EXTRA LEKKER: ZELF PESTO MAKEN!

Je kan vegan pesto uit de winkel gebruiken, maar zelf-gemaakt is nog lekkerder. Rooster de pijnboompitten kort in een droge pan tot ze lichtbruin zijn. Blijf erbij, want het kan ineens snel gaan! Doe ze samen met alle overige ingrediënten in een keukenmachine en mix tot een gladde pesto. Geen keukenmachine? Een blender of staafmixer met hakmolen kan ook. Of ga oldskool voor een vijzel! Dat is wel even flink stampen.