

{ LIVING THE
GREEN LIFE }



EASY VEGAN

LEKKER, MAKKELIJK EN VOOR ELK MOMENT

{ LIVING THE
GREEN LIFE }

EASY VEGAN

LEKKER, MAKKELIJK EN VOOR ELK MOMENT



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



| | |
|---|------------|
| HOI, IK BEN SANNE | 6 |
| HET KEUKENKASTJE | 12 |
| KEUKENGEREI EN APPARATEN | 18 |
| DE BASIS | 22 |
| SAPPEN & SMOOTHIES | 28 |
| ONTBIJT | 46 |
| TO GO | 68 |
| LUNCH & BIJGERECHTEN | 80 |
| SPREADS & DIPS | 106 |
| AVONDETEN | 118 |
| TOETJES & MEER ZOETS | 140 |
| MENU'S & INSPIRATIE VOOR SPECIALE MOMENTEN | 158 |
| DANK JULLIE WEL | 171 |
| REGISTER | 173 |



HET BEGIN

Toen ik drie jaar geleden besloot vaker plantaardig te eten, kon ik niet wachten om te beginnen! Ik kreeg energie van het idee dat ik alleen nog maar producten zou gaan eten die goed voor me zijn, en waardoor ik me een stuk beter zou gaan voelen. Het leek allemaal zo makkelijk: ik had genoeg inspiratie en zoveel boeken gelezen dat ik dacht het allemaal wel even te doen. Niks bleek minder waar! Om een lang verhaal kort te maken: ik kon gewoon niet koken en had dus geen idee wat ik in huis moest halen. Zodra ik een zak quinoa had gekocht, wist ik vervolgens niet wat ik ermee moest doen en als er in een recept stond: 'breng op smaak met kruiden', dacht ik dat ze peper en zout bedoelden. Van een juicer of kaasdoek had ik nog nooit gehoord en het werd helemaal feest als een recept vroeg om *cups*, *teaspoons* of *ounces*. Dan zagen ze thuis de bui al hangen: het werd weer pasta met groente en tomatensaus!

Je snapt, ik vond het maar spannend allemaal. Toch heb ik in de afgelopen jaren veel geleerd en ik weet precies wat er nodig is om plantaardig eten leuk en makkelijk te maken. Blader voordat je begint met koken even door naar de volgende bladzijdes. Ik zal je vertellen welke ingrediënten handig zijn om in huis te hebben en bijna nog belangrijker: wat je er vervolgens mee kunt doen. Verder heb ik een paar makkelijke basisrecepten uitgeschreven om je op weg te helpen (denk: plantaardige melk, heerlijk broodbeleg, zoetmakers en yoghurt), zul je een omrekening vinden voor wanneer je een lekker Amerikaans recept wilt proberen en laat ik je zien welke apparaten handig zijn om aan te schaffen. Easy Vegan, beter bekend als de *Living the Green Life Vegan Starter's Guide!*





**BEN JE ECHT EEN
ZOETKAUW? VOEG
DAN NOG 2 EETLEPELS
KOKOSBLOEEMSUIKER TOE.**



BANANENBROOD MET WALNOTEN

VOOR 8 PLAKKEN

BANANENBROOD IS MIJN GROTE ZWAKTE. ALS IK NIET UITKIJK, STA IK DRIE KEER IN DE WEEK EEN BROOD TE BAKKEN, DAT IK DAARNA BINNEN EEN HALVE DAG OP HEB. IK KAN HET GEWOON NIET HELPEN, EEN PLAK WARM BROOD MET WAT NOTENPASTA IS ZO ONTZETTEND LEKKER!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN - BAKTIJD 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

225 g speltmeel
40 g kokosrasp
20 g haverhout
2 tl bakpoeder
2 tl kaneel
grote hand onbewerkte walnoten
3 middelgrote rijpe bananen
60 ml plantaardige melk
60 ml siroop (dadel-, rijst-, ahorn-)
50 ml gesmolten kokosolie
1 tl vanille-extract
1 tl baking soda
1 tl appelciderazijn

TOOLS

oven
bakblik van 20 x 20 cm
bakpapier

vegan
sojavrij

1 Verwarm je oven voor tot 180 °C en bekleed je bakblik met bakpapier. Mix in een grote kom het speltmeel, de kokosrasp, haverhout, het bakpoeder, de kaneel en de walnoten.

2 Doe de bananen, melk, ahornsiroop, kokosolie en het vanille-extract in je blender en mix tot je een dikke saus hebt. Roer beide mengsels door elkaar. Schep de baking soda over het deeg en sprenkel daaroverheen de appelciderazijn. Dit zal even gaan bubbelen. Dat hoort! Roer daarna de baking soda en appelciderazijn door het deeg. Schep in je bakblik en versier met extra walnoten.

3 Zet het brood in het midden van je oven en bak in 40 minuten goudbruin of tot een satéprikker er droog uitkomt. Is het brood na 40 minuten nog nat, zet dan de temperatuur lager (165 °C) en bak nog 10 minuten extra.

4 Laat het brood helemaal afkoelen en snijd dan in grote plakken.



AVONDETEN

Na een lange, drukke dag heb ik geen zin om uren in de keuken te staan. Dan is het fijn om terug te kunnen vallen op wat makkelijke recepten. In de winter zijn dat bij ons thuis vooral stoofpotten, curry's en goed gevulde soepen. Wanneer het lekkerder weer wordt, maken deze gerechten plaats voor een pasta of een portobelloburger. Hoe verschillend de gerechten ook zijn, ze hebben twee dingen gemeen. Ze staan allemaal binnen 30 minuten op tafel en je hebt er geen moeilijke ingrediënten voor nodig. Alle benodigdheden kun je gewoon bij de dichtstbijzijnde supermarkt halen. En dan vergeet ik nog bijna het belangrijkste: ze kunnen geen van alle mislukken. Dit boek heet niet voor niets *Easy Vegan!*

Het idee is dat je deze recepten als basis neemt, maar weet dat je er ook goed mee kunt variëren. Gebruik bijvoorbeeld eens andere groenten, granen en peulvruchten of voeg nieuwe kruiden toe. Zo weet je zeker dat de recepten nooit zullen vervelen en helemaal in de smaak vallen bij vrienden en familie!

ZOETE-AARDAPPEL-STOOFPOT

VOOR 4 PERSONEN

WARME, VOEDZAME EN SNELLE RECEPTEN ZIJN ECHT KEYWANNEER HET KOUDER WORDT BUITEN. HET LIEFST BINNEN EEN KWARTIERTJE GEMAAKT OF MET SLECHTS ÉÉN PAN. ZO'N GERECHT IS EEN FLUITJE VAN EEN CENT EN LAAT JE HUIS HEERLIJK RUIKEN EN IEDEREEN LAAT SMULLEN. DAARBIJ DENK IK ONMIDDELIJK AAN DEZE HEERLIJKE ZOETE-AARDAPPELSTOFPOT. JE KUNT DE GROENTEN AFWISSELEN EN OOK DE GRANEN HOEVEN NIET ELKE KEER HETZELFDE TE ZIJN. JE ZULT NIET UITGEKEKEN RAKEN OP DIT RECEPT!

BEREIDINGSTIJD 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

3 middelgrote zoete aardappels
 1 paprika
 1 winterwortel
 1 rode ui
 4 teentjes knoflook
 2 el kokosolie
 2 tl kurkuma, gemalen
 2 tl komijn, gemalen
 snuf chilipoeder of chilivlokken
 50 g tomatenpuree
 400 ml kokosmelk
 400 g blokjes tomaat, uit blik
 400 g rode linzen
 300 g zilvervliesrijst of quinoa
 400 g kikkererwten, uit blik, uitgelekt
 4 el appelciderazijn
 5 grote handenvol spinazie

1 Schil de zoete aardappels en snijd in kleine stukken. Kook ze in 10 minuten beetgaar. Was de paprika, halveer en verwijder de zaadlijsten. Schil de winterwortel. Pel de ui en de knoflook. Snijd de paprika, winterwortel, ui en knoflook in kleine stukjes.

2 Verwarm de kokosolie in een grote pan. Fruit de ui, knoflook, kurkuma, komijn en chilipoeder 2 minuten, voeg daarna de tomatenpuree toe. Roer goed door elkaar. Giet de kokosmelk erbij en voeg de blokjes tomaat toe, gevolgd door de paprika, winterwortel, rode linzen en zoete aardappel. Breng je stoofpot aan de kook, zet het vuur laag en laat nog 30 minuten op laag vuur staan.

3 Kook de zilvervliesrijst of quinoa volgens de instructies op de verpakking. Doe de kikkererwten en appelciderazijn bij de stoof, roer en serveer met de zilvervliesrijst en verse bladspinazie.

vegan
 glutenvrij
 sojavrij
 olievrij
 notenvrij



BOUNTYTAART

VOOR 8 STUKKEN

VAN CHOCOLADE EN KOKOS KUN JE DE LEKKERSTE DINGEN MAKEN. DENK BIJVOORBEELD AAN EEN BOUNTYSMOOTHIE, BOUNTYREEPJES OF EEN BOUNTYTAART. DE LAATSTE IS EEN VAN MIJN PARADEPAARDJES. DEZE TAART IS ZO LEKKER DAT IEDEREEN DIE HEM EET INEENS TOCH WEL EEN BEETJE ENTHOUSIAST WORDT OVER PLANTAARDIG ETEN. WANT: HÉ, ALS DIT VEGAN IS, DAN ZAL DE REST OOK WEL MEEVALLEN! KRIJG JE VRIENDEN OF FAMILIE TE ETEN EN WIL JE ZE ECHT IETS SPECIAALS VOORZETTEN? DAN IS DEZE BOUNTYTAART EEN OPTIE.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN - WACHTTIJD 1 NACHT

INGREDIËNTEN

200 g medjouldadels, ontpit
125 g walnoten
125 g kokosrasp
125 g cashewnoten
400 ml volle kokosmelk
2 el kokosolie
2 el ahornsiroop
150 g pure chocolade (70%
vaste cacaobestanddelen)
cacaopoeder,
om te bestrooien

TOOLS

keukenmachine

vegan
raw
glutenvrij
sojavrij

1 Doe de medjouldadels, walnoten en 75 g kokosrasp in je keukenmachine en mix tot alle ingrediënten aan elkaar plakken. Druk het dadelmengsel in het bakblik en zet in de koelkast.

2 Kook de cashewnoten 10 minuten tot ze zacht zijn en doe ze, samen met 200 ml kokosmelk, de kokosolie, de overige 50 g kokosrasp en de ahornsiroop in de keukenmachine. Maal alles fijn. Schep dit op de bodem van de bountytaart en zet weer terug in de koelkast.

3 Giet de overige 200 ml kokosmelk in een steelpannetje en verwarm. Breek de chocolade in stukjes en roer deze door de kokosmelk. Roer tot ze helemaal zijn gesmolten. Giet over de kokoslaag van de bountytaart en zet een nachtje in de koelkast. Bestrooi de taart voor het serveren met cacaopoeder.



VEELGESTELDE VRAGEN

Living the Green Life bestaat inmiddels twee jaar en in die tijd heb ik veel vragen gekregen over deze manier van eten. Uitlopend van 'Wat is veganisme?' en 'Hoe eet ik op reis?' tot 'Hoe vervang je een ei?' Ik heb de dertien meest voorkomende vragen verzameld en beantwoord, hopelijk hebben jullie er wat aan!

Wat is veganisme?

Veganistisch eten klinkt misschien wat ingewikkeld. Het houdt simpel gezegd in dat je geen dierlijke producten eet. Geen vlees, geen vis maar ook geen zuivel, eieren, honing, gelatine of producten waar dierlijke E-nummers in worden verwerkt. Er zijn verschillende redenen waarom mensen ervoor kiezen plantaardig (veganistisch) te eten. De vier meest voorkomende zijn: dierenleed, gezondheid, voedselproblematiek en het milieu.

Waar begin je en hoe zorg je dat het leuk blijft?

Wanneer je besluit om vaker plantaardig te eten, is het belangrijk dat je niet van de ene op de andere dag je hele voedingspatroon omgooit. Vegan eten is geweldig en lekker maar het kan ook overweldigend zijn. Nieuwe ingrediënten en een andere bereidingswijze zijn uitdagend en om ervoor te zorgen dat die niet afschrikken, kun je het best stapje voor stapje iets toevoegen. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat je één nieuw ding per dag probeert. Dat kan zo simpel zijn als een extra stuk fruit tussendoor of een keer je beker melk vervangen door een plantaardig alternatief of eens een lekker recept proberen dat op Pinterest voorbijkomt. Doe je dit elke dag dan heb je dus binnen twee weken veertien (!) nieuwe, plantaardige producten geprobeerd. Dit maakt het makkelijker om een keer een dagje vegan te eten omdat je inmiddels al veel lekkers hebt om op terug te vallen. Wat ook kan werken, is met jezelf afspreken dat je een dag in de week volledig plantaardig eet. Ik zou je aanraden dit op maandag te doen. In het weekend kun je op zoek gaan naar heerlijke recepten en alle ingrediënten in huis halen. En op zondagavond kun je je ontbijt en lunch vast klaarmaken. Zo maak je het jezelf zo makkelijk mogelijk!



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

© 2017 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst en receptuur: Living the Green Life

Fotografie: On A Hazy Morning (blz. 2, 3, 6, 12, 18, 22, 31, 32, 34, 37, 38, 45, 49, 53, 58, 62, 65, 66, 70, 74, 77, 83, 87, 89, 93, 96, 99, 103, 105, 109, 111, 114, 121, 122, 125, 129, 130, 133, 134, 137, 138, 143, 144, 147, 148, 152, 155, 156, 163, 173), Marilyn Bartman (blz. 28, 46, 68, 80, 106, 118, 140, 158, 170)

Styling: Hester Oppedijk van Veen, Nickel Didde

Vormgeving en omslagontwerp: Tijs Koelemeijer & Maryse Brouwer

Omslagfoto: Hardwich Rosebel, Marilyn Bartman

Opmaak binnenwerk: Wouter Eertink

ISBN 978 90 215 6569 9

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke ander wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INSPIREREND SUPERLEKKER EN ÉCHT EASY

Op zoek naar een bewustere lifestyle, meer energie en happiness? Sanne van Living the Green Life creëerde met *Easy Vegan* de inspiratiebijbel voor in de keuken. Laat je verrassen en ontdek hoe je duurzaam, heel lekker en eenvoudig thuis vegan kookt. Een of misschien wel meerdere keren in de week, laat dit boek je uitnodigen!



9 789021 565699 >

www.kosmosuitgevers.nl



KOSMOS

NIJUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.livingthegreenlife.nl
[@livingthegreenlife.nl](https://www.instagram.com/livingthegreenlife.nl)
[@beautyblends](https://www.instagram.com/beautyblends)