



Every day
VEGAN

VOOR ELKE DAG, VOOR ELK
MOMENT EN IEDEREEN

LENNA OMRANI

LENNA OMRANI

Every day
VEGAN

**VOOR ELKE DAG, VOOR ELK
MOMENT EN IEDEREEN**

KOSM • S

[www.kosmosuitgevers](http://www.kosmosuitgevers.com), Utrecht / Antwerpen



Inhoud

| | |
|----------------------|-----|
| Voorwoord | 7 |
| Veelgestelde vragen | 9 |
| Mijn voorraadkast | 11 |
| Vegan bakken | 14 |
| Ontbijt en lunch | 17 |
| Soepen en salades | 45 |
| Snacks en tussendoor | 65 |
| Hoofdgerechten | 89 |
| Desserts | 127 |
| Feestelijke recepten | 143 |
| Manfood | 161 |
| Dankwoord | 173 |
| Register | 174 |



Voorwoord

Hey jij!

Wat leuk dat je met mijn boek aan de slag gaat! Toen ik twee jaar geleden voor het eerst een simpele, tikkeltje suffe foto van mijn havermoutpap op mijn Instagrampagina (@lennaomrani) deelde, had ik niet verwacht dat ik nu bezig zou zijn met het maken van een kookboek en mensen dagelijks zou inspireren met plantaardige recepten. Daar begon vooral het delen van mijn passie. Dat ik geïnteresseerd ben in voeding en gezondheid is niet zo gek, het is me namelijk met de paplepel ingegoten. Bij mijn ouders kwamen kant-en-klare maaltijden of kruiden uit zakjes er niet in. Daarnaast ben ik altijd bezig geweest met sport, net als mijn broertje en zusje. We speelden op het hoogste niveau hockey en daarbij was het enorm belangrijk om fit en gezond te zijn. Helaas kampte ik met knieblesures waardoor ik moest stoppen met spelen, maar ik geloof dat het zo moest lopen om te doen wat ik (nu) het allerliefste doe: mensen inspireren meer plantaardig te eten op een leuke en positieve manier!

Tijdens mijn zoektocht naar een gezondere en energiekere levensstijl heb ik veel dingen geprobeerd. Toen ik twee jaar geleden meer begon te leren over een plantaardig eetpatroon, ontdekte ik dat je voeding aanpassen enorm veel impact kan hebben. Niet alleen op je gezondheid, maar ook op dierenwelzijn en het milieu. Voor mij was dus the total package een reden om me hier nog meer in te gaan verdiepen en te experimenteren met recepten. Ik kwam er al gauw achter dat er heel veel wél mogelijk is en dat een positieve blik enorm kan helpen om plantaardig eten leuk, lekker en makkelijk te maken. Dit is dus ook precies mijn insteek: ik wil laten zien wat er allemaal mogelijk is, in plaats van wat er niet kan. Zo heb ik inmiddels al duizenden mensen online mogen inspireren en ik geloof dat dat er nog veel meer kunnen worden. Daarom wilde ik graag dit boek maken, zodat ik ook offline mensen blij kan maken met plantaardige recepten.

En daar is-'ie dan... mijn eerste kookboek. Wat mag je er allemaal van verwach-

ten? Toegankelijke, lekkere en originele gerechten die makkelijk te maken zijn en een duidelijke focus hebben: plantaardig eten op een leuke manier! Ik weet dat veel mensen gehecht zijn aan hun stukje vlees of gebakken eitje en denken dat vegan koken duur of lastig is, maar ik zal je op andere gedachten brengen. In dit boek kun je recepten verwachten voor iedereen en elk moment. Alles is te 'veganizen'. Denk aan luxe burgers, simpele ontbijtjes, feestelijke recepten en heerlijke desserts. Geloof me... Zó wil je plantaardig gaan eten!

Zonder mijn volgers was dit kookboek misschien wel een onbereikbare droom gebleven. Nog steeds krijg ik dagelijks berichten over en foto's van versies van mijn recepten. Dit maakt me ontzettend blij en is de reden om te blijven doen wat ik het allerliefste doe.

Heel veel kookplezier!

Lenna



Ontbijt en Lunch

EEN GOED BEGIN VAN DE DAG IS HET HALVE WERK! HET LIEFST
MAAK IK ELKE OCHTEND EEN UITGEBREID ONTBIJT EN PAK IK
GRAAG UIT MET DE LUNCH. DENK MAAR AAN PANNENKOEKEN,
WRAPS, EEN GOEDGEVULDE SALADE OF EEN SMOOTHIE BOWL.
ZOET OF HARTIG, IK BEN FAN VAN ALLEBEI!

SPINAZIE- PANNENKOEKEN

Heb je (net als ik) vaak verse spinazie over? En weet je niet wat je ermee moet? Maak deze simpele spinaziepannenkoeken! Dit gerechtje is niet alleen makkelijk en voedzaam, het is ook nog eens gluten- en sojavrij. Perfect als lunch of hartig ontbijt. Beleg de pannenkoeken met hummus, vegan mayonaise, groenten en/of verse kruiden.

8 PANNENKOEKEN: SOJAVRIJ

BEREIDINGSTIJD

3 minuten

KOOKTIJD

15 minuten

TOOLS

keukenmachine of blender,
koekenpan

INGREDIËNTEN

Voor de pannenkoeken:

300 g verse spinazie

200 g (spelt)bloem

375 ml amandelmelk

snufje zout

1-2 el olijfolie

TOPPINGS (OPTIONEEL)

hummus, cherrytomaatjes

kikkererwten, rode ui,

verse peterselie, peper en

zout, knoflookpoeder

BEREIDING

- 1 Was de spinazie en laat het goed uitlekken.
- 2 Doe de spinazie samen met alle andere ingrediënten, behalve de olijfolie, voor de pannenkoeken in een keukenmachine of blender en mix tot een glad beslag. Het beslag moet een beetje dik zijn, maar nog steeds dun genoeg dat het zich in de pan kan verspreiden. Voeg bloem toe als het te dun is en wat amandelmelk als het te dik is.
- 3 Verhit een kleine hoeveelheid olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg ervoor dat de olie goed heet wordt.
- 4 Giet wat beslag in het midden, til de pan op en kantel hem om het beslag over de hele pan te verdelen.
- 5 Als de bovenkant van de pannenkoek gaar is (en bubbeltjes krijgt aan de bovenkant), maak hem dan los en draai hem om met een spatel. Bak de pannenkoek nog 1 minuut tot de andere kant lichtbruin is.
- 6 Herhaal dit vervolgens met de rest van het beslag. Serveer de pannenkoeken vers uit de pan of houd ze warm in de oven op lage temperatuur, afgedekt met een theedoek.
- 7 Beleg de pannenkoeken met hummus, cherrytomaatjes, kikkererwten, rode ui, verse peterselie en wat peper, zout en knoflookpoeder, of kies je eigen favoriete toppings.



Hoofdgerechten

VAN PIZZA'S TOT PASTA'S EN VAN CURRY'S TOT QUICHES, IN DIT HOOFDSTUK ZIT VOOR IEDEREEN WAT LEKKERS. ONTDEK HOE MAKKELIJK HET IS OM JOUW FAVORIETE NIET-VEGAN MAALTIJD 'VEGANIZED' TE MAKEN MET BEKENDE INGREDIËNTEN UIT DE SUPERMARKT! BEGIN JE NET MET (MEER) VEGAN ETEN? KIES DAN VIJF HOOFDGERECHTEN DIE JE LEKKER VINDT EN GOED KUNT KLAARMAKEN. DAN HEB JE ALTIJD RECEPTEN OM OP TERUG TE VALLEN!

BIETENRAVIOLI MET APPEL-WALNOTENVULLING

Gooi jij het sap altijd weg als je bietjes koopt? Dat hoeft vanaf nu niet meer. In dit heerlijke gerecht gebruik je de bietensap om kleur te geven aan de ravioli. Ik heb voor dit recept een vulling van appel en walnoten gebruikt, maar lijkt iets anders jou lekker? Experimenteer daar dan vooral mee.

4 PORTIES

BEREIDINGSTIJD

50 minuten

KOOKTIJD

5 minuten

TOOLS

keukenmachine, deegroller,
grote pan

INGREDIËNTEN

Voor de ravioli:

250 g (harde) tarwebloem
snufje zout
115 ml bietensap
optioneel: pistachenoten

Voor de vulling:

300 g tofu, in blokjes
100 g appel, in blokjes
75 g walnoten
10 blaadjes verse basilicum
peper en zout

BEREIDING

- 1 Mix de tarwebloem, het zout en bietensap in een grote kom. Roer alles door elkaar met een lepel en kneed minimaal 10 minuten met je handen tot stevig deeg.
- 2 Maak een grote bal van het deeg en wikkel hem in plasticfolie. Laat het deeg 30 minuten rusten in de koelkast.
- 3 Maak ondertussen de vulling. Doe de tofu, appel, walnoten, het basilicum en peper en zout in een keukenmachine en blend tot kleine stukjes. Maal de vulling niet helemaal fijn, anders wordt hij te vochtig.
- 4 Haal het deeg uit de koelkast. Strooi wat bloem over je schone werkblad en rol het deeg uit met een deegroller. Het deeg moet ongeveer 2 mm dik worden.
- 5 Steek kleine rondjes uit het deeg met een glas en bevochtig de randen van het deeg met wat water.
- 6 Leg wat van de vulling in het midden van de rondjes en vouw ze daarna dubbel. Druk met een vork de randen aan zodat de vulling blijft zitten tijdens het koken. Herhaal dit tot al het deeg en beslag op is.
- 7 Breng water aan de kook in een grote pan en voeg zout toe. Kook de ravioli 4 tot 5 minuten.
- 8 Giet de ravioli af. Verdeel ze over de borden en besprenkel ze met wat olijfolie. Garneer met pistachenoten en/of verse basilicum en serveer de ravioli met een salade.



Desserts

NORMAAL GESPROKEN BEN IK NIET ECHT EEN LIEFHEDDER VAN TOETJES, MAAR TOEN MIJN VRIEND ME VROEG OM VEGAN TIRAMISU, CHEESECAKES EN CHOCOLADEMOUSSE TE MAKEN, EN DIE LUKTEN, WAS IK OM! MIJN FAVORIETE DESSERTS HEB IK OP EEN RIJTJE GEZET, MET ALS EERSTE HET POPULAIERSTE RECEPT VAN MIJN BLOG: DE VEGAN OREO CHEESECAKE!

VEGAN OREO CHEESECAKE

Het populairste recept van mijn blog en Instagram-account is veruit deze vegan Oreo cheesecake. Ben jij ook zo'n fan van chocolade en Oreos? Dan is dit recept echt wat voor jou. Makkelijk, no bake en je hebt maar een paar ingrediënten nodig. Hier scoor je gegarandeerd punten mee!

8-12 STUKKEN: SOJAVRIJ

BEREIDINGSTIJD

15 minuten

RUSTTIJD

4 uur

HOEEVEELHEID

8-12 stukken

TOOLS

steelpan, keukenmachine,
ronde taartvorm (ø 24 cm)

INGREDIËNTEN

Voor de bodem:

85 g plantaardige (room)boter
30 Oreo-koekjes

Voor de vulling:

400 ml kokosmelk
275 g pure chocolade (85% vaste
cacaobestanddelen), in stukken
4 el agavesiroop
snufje zout

TER GARNERING

Oreo-koekjes, fijngehakt
bramen

BEREIDING

- 1 Smelt de plantaardige (room)boter in een steelpan op middelhoog vuur.
- 2 Doe de Oreo-koekjes in de keukenmachine en maal ze in een paar minuten tot kruimels.
- 3 Voeg de gesmolten plantaardige boter toe en roer alles goed door elkaar.
- 4 Verdeel het mengsel over de bodem en randen van de taartvorm. Duw eerst de zijanten goed aan en zorg dat je een rand hebt van een halve centimeter dik. Werk zo naar het midden van de taart toe en duw alles goed aan met je handen. Zet de vorm in de koelkast, terwijl je de vulling van de taart maakt.
- 5 Verwarm de kokosmelk in een pannetje op middelmatig vuur. Voeg de stukken pure chocolade toe aan de kokosmelk. Roer de chocolade door de kokosmelk.
- 6 Voeg de agavesiroop en het zout toe en roer goed door elkaar.
- 7 Zet het vuur uit als de chocolade is gesmolten en je een glad mengsel hebt.
- 8 Giet de vulling voorzichtig in de taartvorm. Zet de cheesecake in de koelkast en laat de taart minimaal 4 uur opstijven.
- 9 Garneer de taart met fijngehakte Oreo-koekjes en verse bramen.





Every Day Vegan

VOOR IEDEREEN: FLEXI, VEGA ÉN VEGAN

HAPPY, EASY, INSPIREREND: MET HAAR HEERLIJKE EN VOORAL EASY RECEPTEN BEWIJST LENNA OMRANI ELKE DAG WEER HOE LEKKER EN SIMPEL VEGAN ETEN KAN ZIJN. VOOR IEDEREEN DIE AF EN TOE – OF ELKE DAG – BEWUST, HEALTHY EN ECHT LEKKER WIL ETEN.

LENNA OMRANI IS DÉ NIEUWE, NEDERLANDSE VEGAN STER ACHTER EVERY DAY VEGAN. ALS SNELST GROEIENDE VEGAN INFLUENCER VAN HET MOMENT, WORDEN HAAR INSPIRERENDE GERECHTEN OOK OVER ONZE GRENZEN ONTDEKT.



9 789021 581309

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen