

David Frenkiel
Luise Vindahl

The Green Kitchen at Home

*Gezond, vegetarisch en
snel eten voor elke dag*



BECHT
Haarlem



Inhoud

9	Inleiding
21	Koelkastfavorieten
43	Ontbijt
83	Handige maaltijden
109	Doordeweeks
151	In het weekend
197	Spreads en bijgerechten
213	Nagerechten
246	Register
253	Over de auteurs
254	Dankwoord



Inleiding

We moeten iets bekennen. En iets beloven.

Eerst de bekentenis. Als we bij een recept schrijven dat het erg lekker is, betekent dit niet automatisch dat we het thuis vaak klaarmaken. Omdat het ons werk is te koken en recepten te ontwikkelen, zijn we altijd op zoek naar nieuwe methodes, smaken en combinaties van ingrediënten. Dus ook als een recept goed in de smaak valt, en het tijdens het schrijven ervan (voor onze website, een tijdschrift of een boek) onze absolute favoriet is, past het niet altijd bij ons gezin of onze gewoontes (of de smaak van onze kinderen).

En nu de belofte. Dit boek staat vol met recepten die we zelf thuis het meest maken. Onze echte favorieten. De meeste ervan hebben we de afgelopen jaren vele keren klaargemaakt en kennen we uit ons hoofd.

Omdat we thuis met zijn vieren zijn (vijf, als dit boek gedrukt is) delen we hier vooral veel eenvoudige, kindvriendelijke vegetarische recepten die doordeweeks op drukke dagen snel op tafel staan. Maar ook de gerechten waar wat meer tijd voor nodig is, die we vaak in het weekend bereiden als er mensen komen eten, ontbreken niet. Verder vind je in dit boek bijna al onze dagelijkse ontbijtjes en lekker veel eenvoudige toetjes die je snel in elkaar flanst terwijl de kinderen een tekenfilm kijken. Gerechten die leuk zijn om klaar te maken, heerlijk smaken en precies de goede balans hebben tussen interessant en ongecompliceerd. We willen dat dit boek meer is dan alleen een verzameling recepten – we laten ook graag zien hoe we onze maaltijden samenstellen en welke snelle keukentrucjes we door de jaren heen hebben geleerd. Het klaarmaken van gezonde maaltijden kan voor iedereen die werkt of een gezin heeft een uitdaging zijn. Graag helpen wij je om elke dag goed en gezond te eten – zelfs als de koelkast halfleeg is en de kinderen met hun vuisten op tafel trommelen en roepen dat ze zo'n honger hebben.

Ons eten

Eten draait voor ons om jezelf goed voelen. Het kookproces, het eetplezier en de energie die we ervan krijgen – het dient allemaal hetzelfde doel. Veel van onze beste herinneringen hebben te maken met eten – van de kaneelgeur in de medina van Marrakesh tot de lol die we vaak hebben als we met zijn allen rond de keukentafel zitten. Ik kan me met geen mogelijkheid herinneren hoe de film afliep die ik laatst heb gekeken, maar ik zal nooit vergeten hoe onze dochter als peuter altijd na elke hap eten haar ogen sloot, haar hoofd naar achter gooide en 'mmmmm' zei.



Ontbijt

Mijn opa was boer. Elke ochtend stond hij om 5.00 uur op om de dieren te voeren en ander werk op de boerderij te doen. Als hij klaar was met zijn vroege dienst, ging hij naar de keuken en maakte hij een grote pan warme havermoutpap. Rond die tijd werd ik wakker. Ik was nog maar een kind, maar ik heb heel sterke herinneringen aan hoe hij bij het fornuis in de pan stond te roeren, met zijn rug naar ons toe. Zijn havermoutpap was perfect: heerlijk romig mét een zachte textuur van de haver.

Nu ben ik in mijn opa veranderd. Ik sta weliswaar niet om 5.00 uur op en we hebben ook geen koeien en paarden die gevoerd moeten worden, maar havermoutpap hoort bij ons ochtendritueel. Iedereen in ons gezin is er dol op en ik maak het graag klaar – ik roer en doe net alsof ik mijn opa ben. In dit hoofdstuk tref je drie havermoutvarianten aan, aangevuld met een paar hedendaagse versies: gebakken havermout met wortels en rozijnen, een koude *overnight* havermout van boekweit en blauwe bessen en een romige, granenvrije quinoa-giersthavermout met kurkuma en warme specerijen.

Op dagen dat we geen havermout eten, ontbijten we graag met een eiergerecht, zoals het vega English breakfast (blz. 44), een kruidige groene breakfast bowl (blz. 50) of onze banaan-spinaziepannenkoekjes (blz. 54). Een paar andere ontbijtjes die we vaak maken zijn kleurrijke sneetjes roggebrood (blz. 59), fruityoghurt (blz. 76), banaan-cacao granola (blz. 75) en onze beroemde blauwe-bessenmuffins met kurkuma en granola (blz. 52).

Het hoofdstuk is een mix geworden van zoete en hartige gerechten. Hopelijk ontdek je hier een paar nieuwe favorieten. *David*

Frambozenmousse met chiapudding

Voor 2-4

Vorbereiding +
bereiding:
10 minuten

Dit is een goed voorbeeld van hoe een simpel recept onverwachts verslavend lekker kan blijken. De frambozenmousse bestaat uit slechts drie ingrediënten, maar smaakt zo goed dat we de mousse het liefst rechtstreeks uit de foodprocessor zouden lepelen. Maar in laagjes, met wat limoen-chiapudding, wordt het net iets chiquer. Hoewel dit recept in het ontbijthoofdstuk staat, maken we het ook vaak klaar als middagsnack of nagerecht.

CHIAPUDDING

geraspte schil en sap van 1 kleine
limoen
½ hoeveelheid (250 ml) chiapudding
(blz. 41)

OPDIENEN MET

cashewnotenspread of makkelijke
notenspread naar keuze (blz. 203)
verse frambozen
ongezoete kokosrasp

FRAMBOZENMOUSSE

200 g verse frambozen, of uit de
vriezer (ontdoid)
1 rijpe avocado, pit verwijderd,
vruchtvlies eruit geschept
4 grote zachte dadels, pit verwijderd

TIPS

Kun je geen zachte dadels vinden, week dan gedroogde dadels 20 minuten in heet water.

Voor een notenvrij alternatief vervang je de notenspread door een spread van zonnebloem- of pompoenpitten.

Voeg de geraspte limoenschil en het sap toe aan de chiapudding en roer goed door. Zet weg terwijl je de frambozenmousse maakt.

Doe alle ingrediënten voor de frambozenmousse in een blender en zet aan tot het een gladde puree is. Schep de chiapudding op de bodem van twee glazen en schenk de mousse erop.

Maak af met een lepeltje notenspread en een paar verse frambozen en bestrooi met kokosrasp.



Carrotcake-havermout

Voor 8

Vorbereiding +
bereiding:
45 minuten

Dit is een klassieker bij ons thuis. Ook bij veel van onze lezers was deze havermout meteen een favoriet ontbijt. We houden gewoon heel veel van gebakken havermout. In ons eerste boek stond een recept voor gebakken havermout met bosvruchten. Deze versie flirt met het carrotcake-concept: eigenlijk is het met de geraspte wortel, warme specerijen en zoete rozijnen een soort van havermouttaart, afgemaakt met zoete en knapperige noten en pitten.

We maken dit recept ook weleens klaar in een muffinbakvorm. De muffins hebben iets minder oventijd nodig en zijn ook vreselijk lekker. Bij de tips lees je hoe je hier een veganistisch ontbijt van kunt maken.

HAVERMOUT	200 g havervlokken
2 scharreleieren	handje rozijnen
500 ml plantaardige melk (zoals havermelk)	TOPLAAG
1 tl bakpoeder	150 g noten naar keuze (zoals walnoten, pecannoten of hazelnoten)
½ tl kaneel	100 g pompoen- of zonnebloempitten
½ tl gemalen kardemom	3 el ahornsiroop of vloeibare honing
½ tl geraspte nootmuskaat	2 el virgin kokosolie
½ tl gemberpoeder	OPDIENEN MET
½ tl vanillepoeder of 2 tl vanille- extract	volle ongezoete yoghurt
snufje zeezout	
200 g wortels, geschild	

Verwarm de oven voor tot 180 °C (gasstand 4). Vet een ovenschaal van 30×20×5 cm in of gebruik een ronde schaal van 25 cm.

Breek de eieren in een grote mengkom, voeg de melk, het bakpoeder, de specerijen, vanille en het zout toe en klopf alles door elkaar. Rasp de wortels boven de kom, voeg de havervlokken en rozijnen toe en roer door. Schenk de havermout in de ovenschaal en zet weg terwijl je de toplaag maakt.

Hak de noten grof, doe ze in een schaal, voeg de rest van de ingrediënten voor de toplaag toe en wrijf met je handen de olie en ahornsiroop of honing erdoor tot alle noten en zaden goed bedekt zijn. Strooi over de havermout en bak 35 minuten in de oven of tot de havervlokken de vloeistof hebben geabsorbeerd en de bovenkant goudkleurig en knapperig is.

Dien warm op, met een schepje yoghurt erop.

TIPS

Voor een notenvrij alternatief
vervang je de noten door extra
pompoen- of
zonnebloempitten.

Voor een veganistisch
alternatief vervang je de
eieren door 2 el chiazaad die je
20 minuten in 6 el gefilterd
water hebt laten weken.





Handige maaltijden

Toen onze dochter nog op de crèche zat, ging ze elke vrijdag met haar groepje naar het bos. Op de een of andere manier werd het een traditie dat alle kinderen die dag flensjes meekregen in hun lunchtrommel. Hoe ze hun ouders zo gek hebben gekregen, daar zijn we nooit helemaal achter gekomen (we houden ook serieus rekening met het feit dat het misschien alleen Elsa was die dit had bedacht). Maar omdat we niet wilden dat ze het enige kindje zou zijn zonder flensjes, zijn we uiteindelijk overstag gegaan. Om ervoor te zorgen dat ze die dag dan wel haar groentes binnenkreeg, maakten we elke week verschillende kleuren flensjes – van groene spinazieflensjes (blz. 127), gele wortelflensjes (blz. 97) tot roze bietenflensjes (blz. 219) – of we maakten gevulde flensjes. Lekker met wat worteltjes en een doosje kikkererwten of zonnebloempitten erbij.

In dit hoofdstuk vind je meer dan alleen maar flensjes. De maaltijden op de volgende bladzijdes passen prima in een lunchtrommel, maar komen ook tot hun recht in een picknick of buffet. Of je nu de keuken induikt voor de pastasalade met romige pesto-avocadodressing (blz. 92), de Midden-Oosterse wraps met zoete aardappel (blz. 95) of onze favoriete spinazie-fetaquiche (blz. 105) – het zijn stuk voor stuk gerechten die een paar uur lang goed blijven en die zowel koud als warm erg lekker zijn. *Luise*

Sushi met paddenstoelen en bloemkoolrijst

Voor 4 (ongeveer 40 stuks/4 rollen)

Vorbereiding + bereiding: 35 minuten

Sinds we thuis 'rijst' maken van bloemkool, is het maken van sushi een heel stuk eenvoudiger geworden. De tahin, rijstazijn, ahornsiroop en sesamolie maken de rijst verrassend kleverig en geven het die herkenbare sushismaak.

BLOEMKOOLRIJST

1 bloemkool (ongeveer 900 g)
3 el rijstazijn
2 el tahin
1 el ahornsiroop
1 el sesamolie
¼ tl zeezout

GEBAKKEN PADDENSTOELEN

200 g bruine paddenstoelen, schoongeveegd
1 el sesamzaadolie
½ tl zeezout
¼ tl versgemalen zwarte peper

VULLING

4 vellen nori
1 stevige, rijpe avocado, pit verwijderd, vruchtvlies eruit geschept
10 cm komkommer, in dunne reepjes
½ rode paprika, pitjes en steeltje verwijderd, in dunne repen
2 el zwart sesamzaad

OPDIENEN MET

zwart sesamzaad
ingemaakte gember
wasabi
biologische sojasaus of tamari

Breng wat water aan de kook. Hak de bloemkoolroosjes in een foodprocessor fijn tot ze op rijstkorrels lijken. Doe de korrels in een zeef in de gootsteen, schenk het kokende water erover en laat goed uitlekken. Doe de bloemkool samen met de rest van de ingrediënten voor de 'rijst' in een schaal en roer door elkaar. Zet in de koelkast.

Snijd de paddenstoelen in dunne plakjes. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur, doe de paddenstoelen in de pan met het zout en de peper en bak tot ze goudkleurig en gaar zijn. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

Leg een vel nori op een bamboe sushimatje met de gladde kant naar beneden. Besmeer twee derde deel van het vel met een laagje van 5 mm 'rijst'.

Snijd de avocado in dunne reepjes. Maak in het midden van de 'rijst' een horizontale rij van wat avocado-reepjes, leg er wat komkommer, paprika en paddenstoelen op en bestrooi met sesamzaad. Til de voorkant van het sushimatje op en rol het vel voorzichtig maar strak op. Maak het uiteinde een beetje nat met water en sluit de rol. Leg in de koelkast terwijl je de rest van de sushi maakt. Doop een scherp mes in heet water en snijd de sushirollen in plakken van 2 cm. Bestrooi met zwart sesamzaad en dien op met gember, wasabi en sojasaus.

TIPS

Je kunt hier kastanjechampignons, oesterzwammen of shiitake gebruiken.

Heb je geen bamboe sushimatje? Gebruik dan een stuk plasticfolie op een dubbelgevouwen theedoek.





#GKS bowl – vier seizoenen

Elk recept:
voor 1

Sinds enkele jaren delen we via sociale media de foto's en recepten van onze lunch- en maaltijdbowls. Nu past er in principe van alles in een kom, maar we proberen altijd een zo goed mogelijke mix te maken van verschillende soorten ingrediënten: een eiwitbron of granen, gezonde vetten, groentes uit de oven, rauwe groentes en rauw fruit, bladgroentes, dipsausjes en knapperige toppings. Zo krijg je een heerlijke en uitgebalanceerde maaltijd die je nieuwe energie geeft.

Een combinatie van onze koelkastfavorieten (blz. 21-41) vormt de basis van de kom. Dit vullen we aan met verse seizoensproducten die we op weg naar huis in de winkel kopen. Omdat de seizoenen en de verkrijgbare soorten groentes en fruit per land verschillen, hoef je deze recepten niet tot op de letter nauwkeurig te volgen. Gebruik ze gewoon als leidraad en koop de mooiste verse seizoensproducten die je kunt vinden.

Lente

Zomer

- gekookte snelle quinoa (blz. 31)
- gemengd met perfecte pesto (blz. 25)
- hele babyworteltjes uit de oven* gestoomde of geblancheerde verse erwten
- in linten geschaafde groene asperges**
- dunne plakjes rauwe radijs**
- slablaadjes
- blokjes rijpe peer
- kruiden

- gekookte luie linzen (blz. 36)
- gegrilde of gebakken groene en gele courgette*
- dunne plakjes rauwe venkel en venkelgroen**
- gehalveerde oertomaten
- spinazieblaadjes
- gehalveerde verse aardbeien
- gegrilde of gebakken plakken halloumi

* *Besprenkel de groentes met extra vierge olijfolie, bestrooi ze met zeezout en versgemalen zwarte peper en schep alles goed om. Daarna grill of bak je de groentes in de pan of 20-30 minuten in een tot 200 °C (gasstand 6) voorverwarmde oven tot ze gaar en goudkleurig zijn.*

** *Besprenkel de (blad)groentes met extra vierge olijfolie en vers citroensap, bestrooi ze met zout en peper en schep alles goed om.*

- OPDIENEN MET
- geroosterde zonnebloempitten
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- extra vierge olijfolie

- OPDIENEN MET
- ajvarsaus (van geroosterde rode paprika)
- grofgesneden verse muntblaadjes
- grofgehakte geroosterde amandelen
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- extra vierge olijfolie

Penne al pomodoro met vegan tonijn

Voor 4

Vorbereiding +
bereiding:
20 minuten + 6 uur
weken

Als je geweekte zonnebloempitten fijnhakt met zoute kappertjes, ui, olie, appelciderazijn, citroen en nori krijg je iets dat verrassend veel lijkt op tonijn uit blik. Het mengsel heeft dezelfde kruimelige, smeùige textuur en een smaak die doet denken aan de zoute zee en umami.

Wij gebruiken deze vegan tonijn voor van alles: als spread op brood, in een salade met bleekselderij en verse kruiden, maar ook in deze tomatensaus met penne. De 'tonijn' geeft een fijne textuur en heerlijke smaak aan dit klassiek Italiaanse boerengerecht. De kinderen zijn er gek op! Zo zet je een eenvoudige en snelle maaltijd op tafel die net iets specialer is dan een basic pasta al pomodoro. Dus leg snel wat zonnebloempitten in het water en laat ze goed weken!

VEGAN TONIYN

1 kleine rode ui, gepeld
150 g zonnebloempitten, 6 uur in gefilterd water geweekt, afgespoeld en uitgelekt
1 vel nori, verkruimeld (of ander zeewier of zilte smaakmaker)
3 el kappertjes, plus vocht uit het potje
1 el extra vierge olijfolie
1 el citroensap
1 tl ongefilterde appelciderazijn
½ tl zeezout

SUGO AL POMODORO

120 ml witte wijn of groentebouillon
½ hoeveelheid (1100 ml) flinke voorraad tomatensaus (blz. 22)

OPDIENEN MET

gekookte volkoren of glutenvrije pasta naar keuze (zoals penne)
kapperappeltjes, afgespoeld en uitgelekt
grofgesneden verse peterselie
zeezout en versgemalen zwarte peper
extra vierge olijfolie

TIPS

Je kunt de 'tonijn' ook met een staafmixer in een diepe kom maken of met de vijzel en stamper.

Sla de stap om de zonnebloempitten te weken niet over. Hierdoor krijgen de pitten de juiste textuur.

Snij de ui grof en doe met de rest van de ingrediënten in de foodprocessor. Pulseer tot het mengsel de textuur van tonijn heeft.

Zet een grote koekenpan op middellaag vuur, schenk de wijn en tomatensaus erin, breng aan de kook, draai het vuur laag en voeg de 'tonijn' toe (bewaar wat voor de garnering). Laat ongeveer 10 minuten zacht koken. Roer af en toe zodat de saus niet aanbrandt. Roer de saus door de pasta. Dien op met een paar kapperappeltjes, bestrooi met wat peterselie en zout en peper. Maak af met een scheutje olie.





Salade van gegrilde groentes, burrata en perzik

Voor 4

Voorbereiding +
bereiding:
35 minuten

Aan de andere kant van de stad is een café waar ze ongelooflijk lekkere salades serveren – altijd vol smaak en kleur. Ware kunstwerkjes zijn het. We verlaten onze kant van de stad bijna nooit, maar als we dat doen, dan is dat vaak voor hun salades.

De laatste tijd maken we zelf ook een soortgelijke salade. De belangrijkste elementen zijn een romige burrata, een mix van rauwe en gegrilde groentes, perzik, dotjes bietenspread en kruidenolie.

2 rode paprika's
20 rode tros-kerstomaten
2 el extra vierge olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte
peper
2 rijpe perziken, pit verwijderd, of
peren, klokhuis verwijderd
2 kleine, rauwe gele bietjes, boven- en
onderkant verwijderd, geschild
2 handen rucola of gemengde salade
8 gele (of rode) kerstomaten,
gehalveerd
20 kalamataolijven, uitgelekt, pit
verwijderd

2 balletjes burrata of buffelmozzarella,
uitgelekt

KRUIDENOLIE

handje verse munt
handje verse bladpeterselie
handje verse basilicum
6 el extra vierge olijfolie
sap van ½ citroen
zeezout en versgemalen zwarte peper

OPDIENEN MET

bietenspread (blz. 211)
balsamicoazijn

TIP

Burrata is een luxe soort mozzarella met een heerlijk romige, zachte smaak. Eigenlijk is het een 'zakje' van mozzarella dat gevuld is met een mengsel van mozzarella en room. Op het moment dat je de kaas in stukken scheurt, loopt de romige binnenkant eruit. Omdat het een vrij duur kaasje is, is het echt iets om op tafel te zetten als vrienden komen eten. Vervang het eventueel door buffelmozzarella.

Verwarm de oven voor tot 200 °C (gasstand 6) en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Snijd de paprika's in repen van 2 cm breed en leg op de bakplaat, samen met de 20 rode kerstomaten. Besprenkel met olie, bestrooi met peper en zout en schep goed om. Bak 20-25 minuten in de oven of tot ze gaar zijn en een paar zwarte puntjes hebben.

Maak intussen de kruidenolie: doe alle ingrediënten hiervoor in een foodprocessor, voeg zout en peper toe en hak grof. Zet weg.

Snijd de perziken in partjes, schaf de bietjes en leg deze op de rucola. Doe de paprika en de olijven erbij, samen met de gebakken en verse tomaten. Scheur de burrata in grove stukken en leg er bovenop. Dien op met schepjes bietenspread en besprenkel met de kruidenolie en wat azijn.



Nagerechten

Van het bakken en experimenteren met zoetheid word ik altijd intens blij. Dat komt voor een deel door het vooruitzicht op iets lekkers, maar ook het bakproces zelf vind ik heerlijk. Ik geniet van het roosteren van noten, het smelten van boter, de manier waarop een paar zoutvlokken de chocoladesmaak versterken en hoe je de natuurlijke siroop uit fruit kunt halen door het in honing en citroensap te leggen. En natuurlijk – die geur die het hele huis vult als er een taart in de oven staat. Puur geluk.

Ik bak al sinds mijn kinderjaren. Nog steeds ken ik sommige recepten uit mijn hoofd, bijvoorbeeld die van muffins met blauwe bessen of die van de kleverige chocoladetaart die ik met mijn moeder bakte. De recepten voor desserts die ik samen met Luise maak, hebben weer heel andere kwaliteiten. Zo gebruiken we uitsluitend natuurlijke zoetstoffen, die hun eigen prachtige smaak aan een toetje geven – een brandsmaakje van ahornsiroop, bloemenaccentjes van honing, een vleugje karamel van zachte dadels en de fruitige smaak van banaan. Het notenmeel zorgt op zijn beurt voor een interessante textuur, smaak en smeuïgheid. Overigens gebruiken we ook graag pompoen, bieten, avocado en zelfs zwarte bonen in onze zoete recepten, vanwege hun kleur of smaak, of om de textuur die ze toevoegen.

In dit hoofdstuk vind je allerlei desserts die minstens net zo lekker zijn als wat je gewend bent. Wel kiezen we er bewust voor om meer natuurlijke smaken, zoetheid en verborgen nuances aan te brengen in onze toetjes – dit doen we misschien op een wat ongebruikelijke wijze, maar het eindresultaat is nog altijd om te watertanden en je vingers bij af te likken.



Rommelige blauwe-bessen-yoghurttart

Voor 8

Vorbereiding +
bereiding:
1 uur + 30 minuten

Nee, we hebben deze taart niet per ongeluk laten vallen. Deze blauwe bessen-yoghurttart ziet er met opzet wat rommelig uit. Het idee ontstond een paar jaar geleden, toen we op het dakterras van een restaurant in Kopenhagen een kapotgemaakte chocoladetaart aten.

Het leuke van de 'rommelige' aanpak is dat het opdienen van de taart een loterij wordt: alle stukken hebben een andere vorm en grootte. Bovendien wordt de smaak en textuur er nog beter van: de taart is licht, smeuïg en zoet, met hier en daar een blauwe-besexplosie. We scheppen er ook yoghurt en opgeklopte slagroom over, waardoor de taart nog feestelijker wordt.

Deze taart is bij ons thuis, en inmiddels ook bij de rest van de familie, de standaard verjaardagstaart geworden. Voor de zesde verjaardag van onze dochter Elsa lieten we de blauwe bessen achterwege, verdubbelden we de hoeveelheden en vormden we een elfje van de taart (die we natuurlijk niet in stukken hebben gebroken!).

DROGE INGREDIËNTEN

100 g havervlokken
100 g amandelmeel
80 g rijstmeel
1 tl bakpoeder
½ tl zeezout
¼ vanillepoeder of ½ tl vanille-
extract

NATTE INGREDIËNTEN

100 g roomboter, op
kamertemperatuur
160 ml ahornsiroop of vloeibare
honing

geraspte schil van 1 citroen zonder
waslaagje
250 ml volle ongezoete yoghurt
3 scharreleieren, gescheiden
300 g blauwe bessen of bosvruchten
naar keuze, vers of uit de vriezer
(ontdooit)

OPDIENEN MET

volle ongezoete yoghurt
opgeklopte slagroom
verse bosvruchten naar keuze

Verwarm de oven voor tot 180 °C (gasstand 4). Vet een springvorm van 20 cm in en bekleed de vorm met bakpapier.

Hak de havervlokken fijn in de foodprocessor tot het mengsel de textuur heeft

Lees verder op de volgende bladzijde



Italiaanse cheesecakepotjes

Voor 4

Voorbereiding +
bereiding:
25 minuten

TIPS

*Voor een notenvrij alternatief
vervang je de amandelen door
zonnebloem- of
pompoenpitten.*

*Voor een lichtere versie
vervang je de mascarpone
door gewone yoghurt.*

*Voor een veganistisch
alternatief vervang je de
mascarpone door
kokosyoghurt.*

*Kun je geen zachte dadels
vinden, week dan gedroogde
dadels 20 minuten in heet
water.*

Dit is zo'n toetje dat je maakt in de zomer, als je wel zin hebt in iets zoets, maar geen puf hebt om aan de slag te gaan met mixers en de oven. Dit eenvoudige dessert is perfect voor zomerfeestjes. Het bevat twee van onze favoriete zomervruchten op een bedje van romige citroen-vanillemascarpone en rauwe crumble. Door het fruit in citroensap en honing te weken, versterk je de smaak en komt een deel van het sap vrij. Is het aardbei- en perzikseizoen voorbij? Kies dan een andere soort fruit uit het seizoen.

TOPLAAG

16 verse aardbeien, kroontje
verwijderd
2 rijpe perziken, pit verwijderd
1 el vloeibare honing of ahornsiroop
sap van ½ citroen

BODEM

75 g amandelen
8 zachte dadels, pit verwijderd
snufje zeezoutvlokken

VULLING

250 g mascarpone
1-2 el vloeibare honing of ahornsiroop
geraspte schil van 1 citroen zonder
waslaagje
sap van ½ citroen
½ tl vanillepoeder of 2 tl vanille-
extract

OPDIENEN MET

in stukken gescheurde blaadjes
citraenmelisse of munt
vlierbloesem of bloemblaadjes
lavendel (eventueel)

Maak de toplaag door het fruit in stukjes te snijden. Doe het fruit in een middelgrote schaal, besprenkel met de honing of siroop en het citroensap en schep om. Zet weg en laat 15 minuten rusten.

Maak intussen de bodem. Hak de amandelen grof en prak de dadels fijn met een vork. Schep in een mengkom, voeg het zout toe en wrijf met je handen de dadels door de amandelen. Zet weg terwijl je de vulling maakt.

Roer de mascarpone, honing of siroop, citroenschil, citroensap en vanille in een mengkom door elkaar.

Verdeel de amandel-dadelkrumels over vier potjes, schep de mascarpone-vulling erop en maak af met het fruit.

Dien op met citraenmelisse of munt en eventueel vlierbloesem of lavendel.