

DOSIA BAKT VEGAN

Dit boek is een uitgave van
Fontaine Uitgevers, Amsterdam
www.fontaineuitgevers.nl

Tekst en receptuur: Dosia Brewer
Vormgeving: Sophi Deinum
Fotografie: Eric van Lokven
Foto pag. 6 en achterkant omslag:
William Rutten Photography
Styling: Cyn Ferdinandus
Bereiding: Jacqueline Pietrowski, Victor de Launay
Redactie: Yulia Knol

© 2019 Fontaine Uitgevers
ISBN 978 90 5956 919 5
NUR 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zondervoorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst 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.

Fontaine Uitgevers is onderdeel van Uitgeefhuis Nieuw Amsterdam

OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. Gebruik bij voorkeur genormaliseerde maatlepels die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.
- De aangegeven oventemperatuur is voor een conventionele oven. Verlaag de temperatuur als u een heteluchtoven gebruikt met circa 10 procent. Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan uw eigen oven aan.
- Volgens Europese regelgeving mogen, kaas, boter, room en andere zuivelproducten door producenten bij verkoop en reclame alleen zo heten als ze van dierlijke afkomst zijn. Ik gebruik in dit boek wel deze woorden omdat ze duidelijk maken welke functie een ingrediënt heeft in een gerecht of wat voor smaak en consistentie je kunt verwachten. In de winkel zul je voor plantaardige melk op pakken vaak de naam *drink* of *drank* vinden. Plantaardige variaties op yoghurt krijgen fantasienamen zoals *mild* en *romig* en *yogo*. Plantaardige boter heet dan *spread* of *margarine* en plantaardige (*slag*)room krijgt namen zoals 'om op te kloppen', cuisine.

Dank aan Tobias, Noah en Jonas Oudejans die zo dapper vaak ook de vierde of vijfde versie van een recept hebben geproefd en alle teksten kritisch hebben gelezen en becommentarieerd. Aan Robert Williams voor het lezen en corrigeren van de recepten en teksten en aan alle vrienden, familieleden en collega's die recepten voor mij in hun eigen keuken hebben getest.

D O O S I A

B A K K T

V E G A N



INHOUD

INFO	9
CAKE & TAART	29
KOEK	67
ZOET BROOD	101
HARTIG	137
BASIS	161
REGISTER	181



VOORWOORD

Dit is het boek dat ik graag zou willen hebben als ik nog geen bakboek had. Een boek dat ik het hele jaar door en bij heel veel gelegenheden kan gebruiken. Zodat ik in december speculaasjes en kerstbrood kan maken en met Pasen zoete en hartige brunchbroodjes of een chocoladetaart op tafel kan zetten, in de zomer een mooie aardbeienpavlova of vijgentaart kan bakken en in de herfst comfortfood zoals de filorol met pompoen, of suikerbrood uit de oven kan halen.

Het gebak in dit boek is niet altijd supergezond. De taarten, cakes en koekjes zijn in de eerste plaats lekker. En met bakken hoort daar nu eenmaal vaak ook een flinke lik vet en een royale schep suiker of ander zoet bij. Je eet niet elke dag gebak en dan hoeft het wat mij betreft niet altijd helemaal verantwoord te zijn. Je kunt altijd de recepten aanpassen naar je eigen smaak, maar lees wel eerst het informatiehoofdstuk. Dan kun je beter beoordelen wat je wel en niet kunt vervangen.

Je vindt in dit boek bakrecepten voor vertrouwde klassiekers als tompoezen, pepernoten en scones maar ook recepten met een bijzondere eigen twist voor meer avontuurlijke bakkers. Wat dacht je van appelstroopwafels, cranberry-tijmmuffins, pistache-schuimtaart of saffraan-rijstevlaai? Ook hartig bakken komt aan bod, met een warme hummusquiche, crackers, miso-sojabroodjes en borrelstengels met zaden en kruiden. Ten slotte is er een hoofdstuk met basisrecepten om je eigen vegan 'zuivel' te maken, zoals vegan boter en yoghurt, maar ook voor bladerdeeg, kokosslagroom en mayonaise. Er is klassiek gebak en brood dat van zichzelf al vegan is, zoals focaccia en sodabrood. Ook die recepten hebben een plek in dit bakboek gekregen.

Vegan bakken is anders omdat je andere ingrediënten gebruikt. Je maakt gebruik van de romigheid van noten en kokos, de luchtigheid van bakpoeders en gist en de stevigheid van lijnzaad, appelmoes en chiazaad. En sinds de 'ontdekking' van aquafaba (het kookwater van kikkererwten) zijn er zoveel meer mogelijkheden om gebak mooi luchtig en toch stevig te maken. Zelfs schuimpjes en pavlova kun je ermee bakken!

De smaak van de ingrediënten is heel belangrijk bij vegan bakken. Je bent misschien gewend aan de basis-smaak van roomboter, room en eieren. Bij vegan gebak zijn de smaken van alle andere lekkere ingrediënten die je kunt vinden belangrijker. Neem bijzonder smakende granen en zaden zoals boekweit, haver, pompoenpitten en sesamzaad. Gebruik frisse, zoete vruchten zoals appels, peren, citroenen en bessen als basis. Experimenteer met de diepe smaken van koffie, specerijen en chocolade en de romigheid van cashews, kokos en geurige oliën.

De technieken en ingrediënten in de vegan keuken zijn soms anders dan die uit de conventionele baktraditie. Voor nieuwe én ervaren vegan bakkers begint dit boek met een uitgebreid hoofdstuk over hoe vegan bakken werkt. Zo begrijp je beter waarom je bepaalde ingrediënten echt nodig hebt en wat er gebeurt als je zelf aan het experimenteren slaat. Op mijn website www.dosiabrewer.com vind je korte video's waar ik wat technieken en recepten laat zien die op papier wat lastiger zijn uit te leggen.

Veel bakplezier!
Dosia

Vlierbloesemsirop geeft deze cake een subtiele bloemige smaak en geur en een lekker smeuge binnenkant. De taart op deze foto is gemaakt met 3 cakes en 3 keer de hoeveelheid vulling en frambozen. Hij is even lekker en ook erg mooi als je maar 1 cake bakt en die horizontaal doormidden snijdt. Als je een 3-laagscake bakt, is het een echte feesttaart voor speciale gelegenheden en is er genoeg voor zeker 30 mensen. Ik steek voor de grote taart satéstokjes rechtop in de cakes voor extra stevigheid. Dat is altijd een goede truc voor dit soort taarten en zorgt ervoor dat de cakes mooi recht blijven staan.

VLIERBLOESEMTAART MET FRAMBOZEN EN KOKOSYOGHURTROOM

voor 10-12 personen

400 g kokosyoghurt

16 g gemalen blond lijnzaad
(of gemalen wit chiazaad)

50 ml vlierbloesemsirop

+ extra voor de room (evt.)

240 ml plantaardige melk
(ik gebruikte haveremelk)

2 eetl. appelazijn (30 ml)

180 g vegan boter

(zie pag. 162 of neem

lekkere kant-en-klare en

voeg een paar druppels

sesamolie toe) of kokosolie

met wat sesamolie

310 g fijne kristalsuiker

+ extra voor de room (evt.)

zaadjes van 1 vanillestokje

of ½ theel. vanillepoeder

of 1 theel. vanille-extract

320 g bloem

3 theel. bakpoeder (± 12 g)

300 g frambozen

ook nodig: bakvorm van

20 cm ø, ingevet en bodem

bekleed met bakpapier

Zet een zeef boven een kom en bekleed met een dunne theedoek. Schep de yoghurt in de theedoek en laat ± 3 uur uitlekken. Meng intussen in een kommetje het lijnzaad met 100 ml water en 50 ml vlierbloesemsirop en laat ± 5 minuten wellen. Meng in een andere kom de melk en de appelazijn. Verhit de oven tot 180 °C.

Klop in een grote kom met een mixer de boter en de suiker in ± 3 minuten romig. Voeg het gewelde lijnzaad, een snufje zout en de vanille toe en mix goed. Klop er eerst de helft van het melkmengsel en de helft van de bloem. Klop er dan ook de rest door plus het bakpoeder. Doe het beslag in de vorm en bak in ± 55 minuten gaar. De bovenkant moet mooi bruin zijn en iets terugveren als je er zachtjes op drukt. Een houten satéprikker die je in het midden van de cake steekt moet er droog, of misschien met wat kruimels eraan, uit komen.

Laat ± 15 minuten in de vorm afkoelen en daarna uit de vorm op een rekje helemaal koud worden. Snijd de cake horizontaal doormidden. Als je yoghurt nog niet mooi uitgelekt is, kun je er nog wat vocht uitwringen. Voeg eventueel wat suiker en een heel klein scheutje vlierbloesemsirop toe. Verdeel de helft van de uitgelekte yoghurt en de helft van de frambozen over de bodem en dek af met de bovenkant van de cake. Versier met de rest van de yoghurt en de frambozen.



voor 8-10 personen

VOOR HET DEEG

1 zakje gedroogde gist (7 g)
30 g kristalsuiker
115 ml lauwe plantaardige melk + extra om te bestrijken
190 g bloem
25 g zachte vegan boter (zie pag. 162 of neem *lekkere kant-en-klare en voeg een paar druppels sesamolie toe*) of kokosolie met wat sesamolie
1 zakje vanillesuiker (± 8 g)
rasp van ¼ (biologische) citroen (gebruik de rest voor de vulling)

VOOR DE VULLING

± 20 draadjes saffraan
700 ml lauwwarme volvette plantaardige melk
115 g risottorijst
1 kaneelstokje
40 g vegan boter (zie hierboven) of kokosolie met wat sesamolie
rasp van ¾ (biologische) citroen
1 theel. citroensap + extra om te ontvetten
50 ml aquafaba (zie pag. 15)
60 g fijne kristalsuiker
35 g bloem
vegan slagroom en granaatappelpitten om te versieren

ook nodig: vlaaivorm of pievorm met losse bodem van 22 cm ø, ingevet en bodem bekleed met bakpapier

Aan de klassieke Limburgse vlaai kun je natuurlijk nooit tippen, maar deze variatie met saffraan heeft een heerlijke eigen smaak. Je kunt deze vlaai zo eten, maar ook met een flinke dot vegan slagroom en wat granaatappelpitten zoals bij dit recept.

SAFFRAAN-RIJSTEVLAAI

Doe gist met de kristalsuiker en melk in een grote mengkom.

Laat ± 10 minuten staan of tot het schuimig wordt. Doe er de bloem, boter, vanillesuiker, citroenrasp en een snuf zout bij en kneed tot een amehangend deeg. Neem uit de kom en kneed nog ± 10 minuten door.

Doe weer terug in de kom en laat ± 1 uur rijzen of tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verkruimel intussen voor de vulling de saffraan in een kommetje (of stamp fijn in een vijzel) en laat in 1 eetlepel van de melk ± 10 minuten weken. Doe de rijst met de rest van de melk, het kaneelstokje en de geweekte saffraan in een pan en breng voorzichtig aan de kook. Doe de deksel op de pan en kook ± 20 minuten. Neem de deksel er weer af en laat onder af en toe roeren heel zachtjes koken totdat bijna al het vocht is opgenomen en er een dikke rijstepap ontstaat. Roer er de boter en de citroenrasp door en laat op een platte schaal helemaal afkoelen. Verwijder het kaneelstokje uit de afgekoelde massa.

Rol het gerezen deeg uit tot ± 4 cm groter dan de vorm en bekleed er de vorm mee. Prik met een vork gaatjes in het midden en laat nog ± 15 minuten rijzen.

Verhit de oven tot 220 °C. Ontvet de kom en de kloppers van de mixer met een stukje keukenpapier en wat citroensap. Doe de aquafaba in de kom met het citroensap en klop tot zachte pieken. Doe er dan al kloppend lepel voor lepel de suiker bij. Wacht telkens 30 seconden voor de volgende lepel erbij gaat en blijf kloppen tot er glanzende stijve pieken ontstaan en je geen suikerkorreltjes meer voelt.

Roer eerst de bloem door de afgekoelde rijst en spatel dan het schuim voorzichtig door het mengsel. Verdeel de vulling over de bodem en bak de vlaai in het midden van de oven ± 15 minuten. Het bruinen van de broodrand gaat best snel: dek hem eventueel af als hij te donker dreigt te worden. Verlaag de temperatuur naar 180 °C en bak in ± 15 minuten gaar of tot het midden net stevig is. Neem de vlaai uit de oven en laat helemaal afkoelen. Bestrijk met wat plantaardige melk en versier met vegan slagroom en granaatappelpitjes.





Gist geeft deze tulband zijn luchtigheid en bosbessen zorgen voor de fruitigheid. Gebruik echte bosbessen voor een intens paarse kleur en een frisse smaak. Je vindt ze in de diepvries bij de natuurwinkel. Je kunt ook gewone blauwe bessen gebruiken, maar het effect is veel minder mooi en de smaak minder sterk. Op de foto staat een grote tulband die gemaakt is van het dubbele recept in een vorm van 1¾ liter.

TULBAND MET ECHTE BOSBESSEN

voor 6-8 personen

**125 ml lauwwarme
plantaardige melk**

**110 g suiker + 50 g voor
de saus**

1 zakje gedroogde gist (7 g)

90 g vegan boter

*(zie pag. 162 of neem
lekkere kant-en-klare en
voeg een paar druppels
sesamolie toe) of neutrale
olie met wat sesamolie*

1 eetl. aquafaba (15 ml)

(zie pag. 15)

**300 g bloem + extra om
te bestrooien**

**100 g vegan witte
chocolade, heel grof
gehakt**

**250 g echte bosbessen
(diepvries)**

± 50 g poedersuiker

**ook nodig: tulbandvorm
van 1 liter inhoud**

Meng in een grote kom de melk, 90 gram suiker en de gist. Laat ± 10 minuten staan of tot het mooi schuimig is. Voeg dan de boter, aquafaba, bloem en een flinke snuf zout toe en roer kort, tot alles net gemengd is. Laat het deeg op een warme plek afgedekt ± 1 uur rijzen of tot het ongeveer in volume is verdubbeld. Het zal plakkerig en zacht zijn.

Druk het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een platte lap en bestrooi met de rest van de suiker en de gehakte chocolade. Verdeel er 125 gram van de nog bevroren bosbessen over en rol de lap zo goed mogelijk op. Het is heel erg plakkerig. Leg het deeg in de tulbandvorm en druk of duw eventueel nog een beetje uit zodat de hele bodem bedekt is. Maak als je het dubbele recept maakt twee lagen. Laat weer afgedekt ± 1 uur rijzen tot het ongeveer in volume is verdubbeld.

Verhit de oven tot 180 °C en bak de tulband in het midden van de oven in ± 40 minuten gaar. Een grote tulband gemaakt met het dubbele recept heeft zeker 15-20 minuten langer nodig. Als je een houten satéprikker in het midden steekt moet die er weer droog, of misschien met wat kruimels eraan, weer uit komen. Dek de bovenkant eventueel halverwege af met aluminiumfolie als die te bruin dreigt te worden. Neem de tulband uit de oven en keer om op een rekje. Laat de vorm zitten tot de cake helemaal is afgekoeld. Zo blijft het vocht in de cake en blijft die lekker smeug.

Verwarm intussen de rest van de bosbessen al roerend met 50 gram suiker tot de suiker is opgelost. Voeg voor het glazuur net zoveel water toe aan de poedersuiker tot je een dikke, vloeibare pasta hebt. Versier de tulband met het glazuur en geef er de saus bij.

Pruimen smaken heerlijk in deze galette, maar eigenlijk kun je deze taart maken met elk fruit dat maar in het seizoen is. Ook het basilicum kun je vervangen, bijvoorbeeld door munt, tijm of rozemarijn. Het ligt er maar aan wat je in huis hebt. Je hebt geen vorm nodig voor deze taart, je bakt hem meteen op een bakplaat op bakpapier. Vouw de rand nonchalant iets over de vulling heen.

PRUIMENGALETTE

voor 4-6 personen

VOOR HET DEEG

420 g bloem

90 g fijne kristalsuiker

200 g vegan boter

(zie pag. 162 of neem

lekkere kant-en-klare en

voeg een paar druppels

sesamolie toe) of kokosolie

met wat sesamolie

2½ eetl. appelfiderazijn

2 eetl. ruwe rietsuiker

VOOR DE VULLING

4 vegan (haver)koekjes,

kant-en-klare of

zelfgemaakt (zie recept

op pag. 88), tot fijne

kruimels vermalen

blaadjes van 5 takjes

basilicum (evt.)

± 500 g pruimen (of

ander seizoensfruit)

1 zakje vanillesuiker

Meng voor het deeg de bloem met de suiker en een snufje zout. Doe er de boter bij en wrijf deze met je vingertoppen door het bloemmengsel totdat er zich kleine kruimels vormen. Doe er de azijn en 140 ml ijskoud water bij en vorm snel tot een bal. Voeg net zoveel water toe als nodig is om een stevige bal te maken. Kneed zo weinig mogelijk. Druk plat en laat in de koelkast ± 1 uur rusten.

Neem het deeg uit de koelkast en laat in ± 10 minuten weer iets warmer worden zodat het gemakkelijker uit te rollen is. Verhit de oven tot 200 °C. Rol het deeg op een stuk bakpapier uit tot een cirkel van ± 35 cm doorsnede. Leg het deeg met het bakpapier eronder op een bakplaat. Houd ± 5 cm van de rand vrij en bestrooi de rest met de koekkruimels.

Snijd de helft van het basilicum fijn. Snijd de pruimen doormidden, verwijder de pit en schep om met de vanillesuiker en het fijngesneden basilicum. Leg de pruimen met de snijkant naar boven op de kruimels en klap de rand ± 5 cm over de vulling heen. Bestrijk de rand van het deeg met wat water en bestrooi met de suiker. Bak de galette in het midden van de oven in ± 45 minuten mooi bruin en gaar. Laat afkoelen en bestrooi met de rest van het basilicum.