

**VEGAN  
POWER**





**100 WAANZINNIG LEKKERE  
VEGAN RECEPTEN VOOR MEER  
ENERGIE EN EEN MOOIERE  
WERELD**

**MAIK SÜTER**

**EN**

**JESSICA TOLBOOM**



# VEGAN POWER

---

6

INLEIDING

8

HOE KOOK JE MET DIT BOEK?

11

ONTBIJT

73

LUNCH

135

DINER

199

DESSERT & ANDER LEKKERS

220

REGISTER & DANKWOORD

# INLEIDING

---

**Allereerst bedankt voor de aanschaf van ons tweede boek: *Vegan Power!*** In 2012 begonnen wij ons plantaardige avontuur met vegetarisch eten. Pas drie jaar later, in 2015, durfden we de stap te zetten naar een veganistisch leven. Het bleek een van de beste beslissingen te zijn die we ooit hebben genomen. Ineens hadden we de beschikking tot bergen energie en hadden we het gevoel 'in leven' te zijn. Dit kwam niet alleen door wat we in onze mond stopten, het had er ook mee te maken dat we ons bewust waren dat we écht iets goeds deden voor onze kostbare wereld. We geloven erin dat iedereen uiteindelijk een wereldverbeteraar is. Het fundamenteel veranderen van wat je dagelijks in je mond stopt is de snelste manier om je steentje bij te dragen aan een mooiere wereld en daarom zijn we zo enthousiast over het veganisme. Om die reden begonnen we ons platform *Veganrevolutie.nl* en schreven we ons eerste boek *De Vegan Revolutie*. Ook hebben we gemerkt dat ons enthousiasme overslaat op vrienden en familie. Je zult begrijpen dat dit een 'big deal' is omdat dit de kans verkleint dat zij ten prooi vallen aan de vele welvaartsziektes die vandaag de dag om ons heen woekeren. Wat ons betreft zorgt vegan voor enorm veel *power* in je leven. In hoe je je voelt, in hoe je je omgeving kunt inspireren en in hoe je de wereld achterlaat voor volgende generaties.

Met dit boek in handen kan jij ook gaan profiteren van deze *Vegan Power*. Als jij namelijk succesvol als vegan door het leven wilt gaan is het hebben van de juiste recepten een absolute must. En dat is precies wat je in dit boek gaat vinden. Door de jaren heen zijn we steeds beter geworden in het bedenken van heerlijke recepten. We hebben dan ook een behoorlijke portfolio opgebouwd die we graag met anderen willen delen. Alleen de allerbeste recepten hebben we in dit boek gezet en het zijn gerechten die wij thuis nog dagelijks maken. Niet alleen zijn de recepten heerlijk van smaak, ze geven je ook een goed gevuld gevoel én ze zijn supermakkelijk te maken. Verder bevatten de meeste recepten allemaal ingrediënten die je in de reguliere supermarkt kunt vinden. Je hoeft dus niet ineens ergens anders boodschappen te doen. Bovendien zijn de meeste recepten vrij van bewerkte voeding waardoor je ze letterlijk elke dag zonder schuldgevoel kunt eten terwijl je gezonder wordt dan ooit, je het dierenleed terugdringt en je een steentje bijdraagt aan de oplossing voor onze klimaatcrisis.

Verder is dit boek onderdeel van ons online coachingsprogramma *Vegan Power*. In dit programma nemen we je aan de hand mee en laten we je zien hoe je vegan kunt integreren in je leven. Het is namelijk nog een hele opgave om zo'n fundamentele gewoonte als eten te veranderen. Wij zijn de laatste die toegeven dat dit makkelijk is. Het heeft ons zeven jaar gekost om te komen waar we nu zijn. Maar al deze kennis en ervaring hebben we in dit programma gebundeld zodat jij het niet zelf hoeft uit te zoeken. Heb je interesse in ons online programma *Vegan Power*? Kijk dan op [vegan-power.nl](http://vegan-power.nl) voor meer informatie.

**Op het bouwen van een mooiere wereld!**

*Maik & Jessica*



# ZELFGEMAAKTE MUESLI MET PLANTAARDIGE YOGHURT

Muesli uit de supermarkt zit vaak vol rotzooi. Vandaar dat ik zelf ben gaan experimenteren. Uiteindelijk heb je in een klein half uurtje een pot vol muesli waar je heel lang mee kunt doen. Geef je muesli een persoonlijke twist door er noten, rauwe cacao stukjes of bijvoorbeeld gedroogd fruit aan toe te voegen.

100 gram boekweitgrutten

50 gram kokosvlokken

100 gram havervlokken

2 theelepels kaneel

50 gram zonnebloempitten

60 ml ahornsiroop

50 gram pompoenpitten

4 eetlepels water

25 gram lijnzaad

kokos yoghurt

100 gram 7-granen vlokken

vers fruit



Noten vrij



Sojavrij



Olijvrij

**VOOR 12 PORTIES**

**BEREIDING: 10 MINUTEN**

**PASSIEVE TIJD: 15 MINUTEN**

- 1 Verwarm de oven voor op 150°C en zet een bakplaat met daarop een vel bakpapier klaar.
- 2 Doe alle droge ingrediënten samen in een grote kom en mix met een lepel alles goed door elkaar.
- 3 Voeg de ahornsiroop en het water toe aan het geheel en roer nogmaals goed door.
- 4 Verdeel het mengsel op het bakpapier en zorg ervoor dat de oppervlakte gelijkmatig verdeeld is. Zet de bakplaat in de oven en bak de muesli 15 minuten totdat het goudkleurig is.
- 5 Doe de yoghurt in een kom en voeg er een paar grote lepels zelfgemaakte muesli aan toe. Lekker met wat vers fruit.



DE MUESLI IS TOT WEL 2  
WEKEN LANG HOUDBAAR



# PIZZA MET SMOKEY TOMATENSAUS & VEGAN KAAS

Dat je geen pizza meer kunt eten als vegan is natuurlijk onzin. Ik ben verzot op een goede 'slice' en eet het misschien nu ik vegan ben vaker dan ooit. Het grote verschil is dat ik het wel altijd zelf maak en niet voor een diepvries variant uit de supermarkt kies. Inmiddels mis ik de kaas ook echt niet meer. Jij wel? Kijk dan eens in het koelschap van je lokale bio winkel. Er is namelijk ook vegan geraspte kaas die heel goed smelt. Tip: wij hebben in dit gerecht wat vegan kaas gebruikt die we over hadden van de club sandwich (zie pagina 105).

1 pak ontdooid vegan  
pizzateeg à 3 vellen

70 gram tomatenpuree

4 eetlepels BBQ saus

1 theelepel oregano

1 theelepel tijm

1 rode ui, in halve ringen

1 paprika, in repen

2 eetlepels kappertjes

½ aubergine, in dunne plakjes

handje basilicum

meel om het werkblad te  
kunnen bestrooien

2 plakjes vegan kaas



Nootenvrij



Suikervrij



Sojavrij

**VOOR 2 PERSONEN**

**BEREIDING: 10 MINUTEN**

**PASSIEVE TIJD: 15 MINUTEN**

- 1 Verwarm de oven voor op 220°C.
- 2 Rol de pizzabodem met een deegroller goed uit.
- 3 Roer de tomatenpuree, de BBQ saus, de oregano en de tijm goed door in een apart bakje. Dit is de saus die je als basis kunt gebruiken.
- 4 Leg het deeg op een bakplaat bekleed met bakpapier. Smeer ze in met tomatensaus en verdeel dan naar smaak de groente over de pizza.
- 5 Zet ze 15 minuten in de oven totdat de bodem gaar en de groente gegrild is. Bestrooi ze voor het opeten met wat verse basilicum.

A photograph of two pizzas on a wooden cutting board. The pizzas are topped with a dark red sauce, melted yellow cheese, sliced red and purple onions, red bell peppers, green basil leaves, and arugula. A pizza cutter is visible in the foreground. A black banner with white text is overlaid on the image, with an arrow pointing to the pizza.

**TIP: DE PIZZA'S ZIJN AFGEKOELD  
(KOUDE) OOK ERG LEKKER!**



# NASI MET 'KIP' SATEH

Nasi is zo'n gerecht dat vrijwel iedereen in Nederland kent. Een basis recept uit de Indonesische keuken waar de kip sateh zo ontzettend goed bij past. Deze versie is gemaakt met rode rijst maar de nasi is met elke rijstsoort net zo lekker.

300 gram volkoren rijst

2 eetlepels ketjap

3 knoflooktenen, uitgeperst

2 eetlepels sojasaus

2 wortels, in kleine blokjes

1 eetlepel sambal

100 gram doperwten

1 prei, in dunne ringen

1 bakje taugé

atjar tjampoer, optioneel

200 gram pindasaus  
(zie pagina 210)

1 bakje vegan kipstukjes



Glutenvrij



Notenvrij



Suikervrij

**VOOR 2 PERSONEN**

**BEREIDING: 30 MINUTEN**

- 1** Kook de rijst in een ruime pan met water volgens de instructies op de verpakking.
- 2** Bak de vegan kipstukjes in een droge koekenpan en voeg ze daarna toe aan de pindasaus.
- 3** Bak in een grote wok / hapjespan de knoflooktenen op laag vuur in 3 minuten en voeg de wortel en preiringen toe. Zet het vuur middelhoog tot hoog en bak alles nog eens 5 minuten aan.
- 4** Giet de rijst af en voeg dit samen met de doperwten, de ketjap, de sojasaus en de sambal toe aan de wok. Bak dit zo'n 7 - 10 minuten al roerend zodat niets aanbrandt maar de rijst toch een beetje bruin gebakken is.
- 5** Serveer op een bord de nasi met daarop verse taugé, wat zelfgemaakte kip sateh en wat atjar aan de zijkant.

# APPELKRUIMEL TAART MET 'SLAGROOM'

Dessert is wat mij betreft de lekkerste gang, ik hou dan ook ontzettend van zoet en romig. Laat deze appelkruimel dat nou juist zijn. Warm is hij het allerlekkerste en vergeet er niet een grote toef vegan slagroom op te doen.

6 appels, geschild en in blokjes  
1 eetlepel kaneel  
geraspte schil van 1 sinaasappel  
100 ml rode port  
1 eetlepel ahornsirop  
120 gram volkoren meel

100 gram havervlokken  
160 gram medjoul dadels,  
ontpit  
150 ml plantaardige melk  
1 pakje plantaardige slagroom  
2 eetlepels kokosbloesemsiiker



**VOOR 6 - 8 PORTIES**

**BEREIDING: 30 MINUTEN**

**PASSIEVE TIJD: 20 MINUTEN**

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Doe de appels, de kaneel, het sinaasappelrasp in een grote kom en mix het goed door elkaar heen. Verdeel dit in een diepe ovenschaal. Giet hier de rode port en de ahornsirop overheen.
- 3 Mix de medjoul dadels en de plantaardige melk in een keukenmachine of blender en blend tot het zacht is. Schep dit met een spatel in een kom en kneed met je handen de meel en de havervlokken erdoor. Dit wordt uiteindelijk behoorlijk plakkerig.
- 4 Kruimel het deeg over de appels heen en zet de schaal 20 minuten in de oven.
- 5 Klop de slagroom en de kokosbloesemsiiker met een mixer op en serveer de taart als het nog warm is.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with granola, fresh fruit (apple and orange), and a dollop of white yogurt. A silver spoon is placed on the right side of the bowl. In the background, a metal baking tray with more granola and a small grey container with yogurt are visible. A black text box with white text is overlaid on the image, with a hand-drawn arrow pointing from the text to the yogurt in the bowl.

**LEKKER MET EEN GOEDE TOEF  
PLANTAARDIGE SLAGROOM!**