





Manieke Wyns

Het
vegan bakboek

PLANTAARDIG BAKKEN MET @CHEZMARIETTE

Lannoo

Inhoud

VOORWOORD	10
INLEIDING	16

01 Breakfast

Gebakken peanutbutter en frambozen havermout	34
Ontbijtwafels	38
Bananabread met amandel en blauwe bes	40
Carrotcake ontbijtmuffins	44
Berry crumble ovenshotel	48
Scones met chocolade en framboos	50
Chocolade haverbars met peanutbutter	56
Pecan caramel bars	58
Haverkoekjes met hazelnoten en chocolade	60
Broodpudding met nectarine en pistache	62
Pannenkoekjes	66

02 Cookies

Chocoholic brookies	70
Spritz koekjes	74
Choc chip cookie cake	76
Glutenvrije citroenkoekjes	78
Kokosrotsjes	80
Duimprintkoekjes	82
Cookies met witte chocolade en macadamia	84
Pindakoekjes	88

03

Cakes en Buns

Fudgy brownie	92
Marble bundt cake met hazelnoot	96
Amandel-braamcake	98
Kaneelrolcake	100
Kaneelvluchtjes	104
Cake met citroen en blauwe bes	114
Cheesecake brownies	118
Chocolade babka	120
Chocoladecake	124
Glutenvrije choc chip muffins	128
Koffie-walnootcake	130
Chai cupcakes met peer	132
Feestelijke laagjescake met banaan en chocolade	136
Upside down cake met bloedsinaas	144

04

Taart

Bessenvlaai	148
Galet met pruimen	152
Makkelijke tarte tatin	154
Speculoos cheesecake	158
Decadente chocoladetaart	160
Frangipane met vijg	162
Makkelijke kriekentaart	166

INDEX	168
-------	-----

COLOFON	172
---------	-----

Waarschijnlijk is dit de moeilijkste zin die ik in tijden heb moeten schrijven. De eerste zin van mijn eigen boek. Ik mag een bakboek schrijven en er is zoveel te schrijven, te vertellen, te zeggen, te delen, dat ik bijna niet weet waar ik moet beginnen. De eeuwige babbelaar in me vecht met dat *imposter syndrome* en ik vraag me af: hoe ga ik dit aanpakken? Ga ik het kunnen? Dit stukje tekst zal misschien nooit worden gedrukt, want je onzekerheden delen aan het begin van je boek is niet iets wat vaak gedaan wordt. Maar misschien is dit ook niet je meest typische bakboek en ben ik niet je meest typische bakker of schrijver!

Vegan of plantaardig bakken, of vegan koken en eten in het algemeen, het heeft al zo lang een vreemde of soms zelfs minder goede reputatie. Mensen denken al snel dat alles met tofu of cashewnoten moet worden gemaakt en dat het flets smaakt of droog is. Ik begrijp dat, want ik dacht er zoveel jaar geleden hetzelfde over. Ik keek eind 2012 naar *Earthlings*, een documentaire over de vee- en dierenindustrie, over het kweken van koeien voor vlees tot het leven van tijgers in de zoo. Deze documentaire zorgde ervoor dat ik mijn levensstijl en mijn eetpatroon ging aanpassen.

Ik vond vegan koken niet zo'n grote uitdaging aangezien ik al geen grote vleeseter was en voor zuivel waren al heel wat alternatieven in de gewone supermarkt voorhanden. Ik had tot die tijd nooit echt gebakken. Ik heb geen nostalgische verhaaltjes over bakzondagen met mama in de keuken. We aten wel vaak taartjes, mijn vader en *maraine* (m'n oma) waren echte zoetmondjes en ik heb dat dus ook meegekregen. Ik kocht soms op woensdagmiddag bij de bakker op de hoek een krikentaartje (of twee) om die dan stiekem gezellig in mijn kamer op te eten. Een momentje voor mezelf met een stukje taart, daar kon ik zo hard van genieten. Ook toen ik later in Gent ging studeren wist ik waar de beste bakker was en daarvoor liep ik met plezier een stukje verder. Maar plots was dat geen optie meer, want in zo goed als alle taartjes en koffiekoeken zitten boter en ei... Dus behalve eens een uitzonderlijk confituurtaartje had ik niet zoveel opties. En ik heb graag keuzemogelijkheden!

Ik ging dus op zoek. Ik was echt geen bakgodin, ik had ooit als student eens een appelpaai gemaakt en iedereen complimenteerde me met mijn lekkere appelpaai. Het hoeft dus geen verdere uitleg, ik had geen bakvingers. Ik ging op zoek naar vegan koekjes en gebak in biowinkels of sommige veggie/vegan zaken, maar



Marieke Wyns

mijn zoetbekje werd er niet zo gelukkig van. Vaak waren de vegan gebakjes ook suiker- en glutenvrij en ik vond ze redelijk flets smaken. Waarmee ik helemaal niet wil zeggen dat alle suiker- en glutenvrij gebak per definitie flets is. Ik heb ondertussen al vaak van het tegendeel geproefd, maar in 2012 was het aanbod in de winkels nog helemaal niet wat het nu is. Ik miste de traditionele gebakjes zoals frangipane en appeltaart, koekjes met chocolade etc. Ik ging als een malle scrollen op Pinterest, maar zag al snel door het bos de bomen niet meer. Al die vreemde en eindeloze lijsten aan ingrediënten, tienduizend stappen, niet motiverend. Dat de vegan bakrecepten vooral uit Amerika kwamen hielp natuurlijk ook niet echt: die bevatten veel ingrediënten die hier niet te vinden zijn.

Ik begon dus zelf te experimenteren. Het was een hele trip, met heel veel letterlijke misbaksels en frustratie. Ik wilde bakken met ‘gewone’ ingrediënten uit de supermarkt om de hoek. Ik wilde geen speciale dingen online bestellen om een bepaald taartje te kunnen maken. Ik wilde de classics maken en eten zonder in te boeten aan smaak en looks van het gebak. Melk, room en boter kon ik al snel vervangen door de producten van Alpro (dit boek is trouwens niet gesponsord, ik ben oprecht fan van hun producten en hoe makkelijk ze uitwisselbaar zijn met hun zuiveltegenhangers). Mijn grootste struikelblok en volgens mij dat van veel vegan bakkers: EI. Ik wilde zo graag de klassieke receptjes vegan maken door het ei te vervangen door een van de talloze eivervangers die je op Google vindt: appelmoes, lijnzaadei etc. Er zijn zelfs specifieke *egg-replacers* te koop, poedertjes om met water te mengen en dat zou dan perfect werken. *It did not!*

Al snel merkte ik dat het niet *one size fits all* was. Wat voor het ene gebak werkte, bijvoorbeeld appelmoes in bananenbrood, werkte helemaal niet voor een ander gebak, zoals frangipane. En ei simpelweg vervangen in klassieke receptjes zonder iets anders aan te passen, werkte meestal niet. Het werd een lange weg van experimenteren, sukkelen, verder proberen, aanpassen en uiteindelijk trots kunnen zijn op het resultaat. Veel inspiratie halen online, lezen en proeven. En uiteindelijk zijn we zoveel jaar verder en is mijn uit de hand gelopen hobby mijn passie en fulltime job geworden. Van mijn eerste horecaklant in Gent naar mama's die de verjaardagstaart voor hun kindje bij me wilden bestellen naar een eigen boek, als kers op de taart.

Met dit boek wil ik iedereen helpen die graag zonder dierlijke producten wil bakken. Ook de mensen met nul ervaring, net als ik indertijd. Het is mijn doel om te tonen dat plantaardig bakken niet enkel kan met speciale ingrediënten. En het is mijn droom om te tonen dat vegan gebak ook ongelooflijk lekker en smaakvol kan zijn.

Marieke

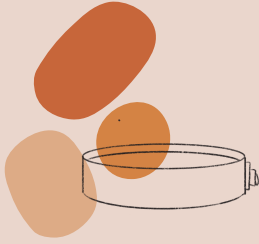




HET VEGAN BAKBOEK

inleiding





Plantaardige vetstoffen

- Boter vervang ik zo goed als altijd door de **ALPRO BAKKEN EN BRADEN**. Niet die in een wikkel (lijkt hetzelfde, maar heeft een andere samenstelling), maar die in het vlotje van 500 g. Verwar deze niet met de Alpro smeerboter die ook in een vlotje komt. Je kunt ook **PLANTAARDIGE MARGARINE** gebruiken, maar die geeft minder smaak dan een echte vegan boter zoals die van Alpro.

- Ik gebruik vaak **KOOLZAADOLIE** of **RIJSTOLIE** in mijn gebak. Die zijn allebei geschikt om te bakken. **OLIJFOLIE** vind ik vaak iets te overheersend van smaak, al kan een zeer neutrale extra virgin olijfolie zeker werken. **PALMVET** is heel rijk aan verzadigde vetten en ook niet milieuvriendelijk, dus dat gebruik ik zelf niet. **KOKOSOLIE** is ook een heel dankbare vetstof omdat het zo stevig is en je het in sommige recepten ook kunt gebruiken als boter. Bij recepten met olie zet ik de oven nooit hoger dan 170 °C. Weet wel dat de recepten in dit boek getest zijn met rijst- en koolzaadolie (tenzij anders vermeld) en dat het gebruik van andere oliën andere resultaten en smaken kan opleveren.

Plantaardige room

- Voor room gebruik ik de **OPKLOPBARE ROOM VAN ALPRO**, je vindt die in de meeste supermarkten in de koelkast. De room zit in een rood brikje, niet te verwarren met de room om mee te koken. Voor sommige recepten past **KOKOSROOM** dan weer beter, maar dan krijgt je gebak natuurlijk een andere smaak.





- HET VEGAN BAKBOEK -

/01

BREAKFAST

Gebakken peanutbutter en frambozen havermout

Nodig:

2 (of 3) kleine ovenschaaltjes,
weegschaal, maatbeker, 1 grote
mengkom, pureestamper, maatlepels,
pannenlikker

Ingrediënten:

**2 zeer rijpe bananen (hoe
meer vlekjes, hoe meer
smaak!)**
140 g appelmoes
80 ml agave
**2 el rijstmelk (of een an-
dere plantaardige melk, je
kunt zelfs chocolademelk
gebruiken)**
40 g smooth peanutbutter
200 g haver
1 el lijnzaad of chia
(optioneel)
**100 g frambozen (diepvries
of vers)**
half handje pinda's

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C en zet
de ovenschaaltjes klaar.

Doe de bananen, de appelmoes, de agave
en de rijstmelk in de mengkom en prak
alles met een pureestamper. Meng hier
nog 2/3 van de peanutbutter bij met de
pannenlikker.

Voeg de haver en eventueel het lijnzaad of
chiazaad toe en meng goed.

Meng de frambozen erbij en verdeel het
mengsel over de schaaltes, sprenkel er
de rest van de peanutbutter over en werk
eventueel af met nog wat pinda's.

Zet de schaaltes in de oven gedurende
18 à 20 minuten of tot de bovenkant mooi
goudbruin is.

*✗ Je hoeft niet alle schaaltes
meteen in de oven te zetten, je
kunt ze afgedekt met huishoud-
folie in de koelkast bewaren tot
de volgende dag en dan in de
oven zetten. Zo staat je ontbijt
al klaar en moet je het alleen
maar bakken.*

Note:

*Voor de smooth peanutbutter
gebruik ik het liefst de em-
mentjes van het huismenk AH,
daar zit niks anders in dan
pinda's en die is ook heel zacht
en makkelijk om te mengen in
je receptjes. Let er zeker ook
op dat de peanutbutter enkel
pinda's bevat, en dus geen
toegevoegde vetten en suikers.*



Upside down cake met bloedsinaas

Nodig:

springvorm van 24 cm, weegschaal, medium mengkom, kleine mengkom, scherp keukenmes, snijplank, maatbeker, maatlepels, bakpapier

Ingrediënten:

60 ml water
120 g kristalsuiker
± 4 bloedsinaasappels
40 ml bloedsinaasappelsap
100 ml melk
1 tl appelfiderazijn
220 g bloem
10 g maïzena
165 g kristalsuiker
¾ tl bakpoeder
½ tl baksoda
½ tl zout
50 g Alpro Natuur
60 ml koolzaadolie
60 ml gesmolten boter
optioneel verse munt

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 170 °C en bekleed je springvorm met bakpapier. Doe dit door het bakpapier op de bodem te leggen en via de randen omhoog te laten komen, zo kan er geen vocht ontsnappen onderaan de vorm. Je maakt dus een soort van ‘nestje’ met je bakpapier. Ik vet de rand altijd wat in zodat het bakpapier beter blijft plakken.

Verwarm het water met de kristalsuiker in de magnetron tot de suiker is opgelost en zet dit opzij. Wees voorzichtig dat je je niet verbrandt, suiker kan heel snel te warm worden.

Pers 40 ml bloedsinaasappelsap en snijd de rest van de bloedsinaasappels in schijfjes van ongeveer een halve cm dik. Snijd er de randjes af met een scherp mes.

Giet ⅔ van het suikerwatermengsel uit op de bodem van je springvorm. Zorg dat het mooi overal de bodem bedekt. Schik er de schijfjes bloedsinaasappel op en giet er de rest van het suikerwatermengsel over. Zet dit opzij.

Meng de melk met de appelfiderazijn in de medium mengkom en laat even rusten.

Meng in de kleine mengkom de bloem, gezeefde maïzena, de kristalsuiker, het bakpoeder, de baksoda en het zout.

Voeg het bloedsinaasappelsap toe aan de melk met de azijn en meng er de yoghurt, de koolzaadolie en de gesmolten boter bij.

Meng de droge ingrediënten bij de natte tot je een mooi homogeen beslag hebt en giet het mengsel voorzichtig uit in de springvorm.

Bak de cake gaar in 40 à 50 minuten of tot een tandenstoker er droog uitkomt. Duw de tandenstoker ook niet te ver, want anders kan het de indruk geven nog nat te zijn door het vocht van de bloedsinaasappelschijfjes.

Laat de cake afkoelen in de springvorm. Eens de cake is afgekoeld, verwijder je de rand van de springvorm en kun je een rooster bovenop de cake leggen om deze zo om te draaien. Verwijder de bodemvorm en het bakpapier.

Strooi er eventueel wat fijngehakte verse munt over voor een frisse, zomerse touch.

Bewaar in de koelkast, maar haal een half uur voor serveren uit, zodat de cake op kamertemperatuur kan komen. Dit zorgt voor het vrijkomen van veel meer smaak.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme

FOTOGRAFIE COVER: Nouchka De Maeyer

VORMGEVING: Katrien Van De Steene (Whitespray)

Met dank aan Nicky De Kraker en Evelien De Keukeleire voor de make-up en haarstyling, en aan Saint Colette voor de kledij.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Marieke Wyns, Tielt, 2023

D/2023/45/87 – NUR 444

ISBN: 978 94 014 9170 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.