

50 VEGANISTISCHE Recepten

FRANS VAN DOKKUMBURG

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE..... 3

Inleiding 6

ZOETE GERECHTEN..... 8

1 - Banana Split ontbijt 9

2 - Ontbijt-bananenbollen 10

3 - Amandelboter toast met chiazaad 11

4 - Allerbeste toast om mee te ontbijten 12

5 - Nootachtige bananenttoast boordevol energie 13

6 - 9 Ideeën voor geroosterd brood bij het ontbijt..... 14

7 - Wentelteefjes..... 15

8 - Kokos-bessen ontbijtsmoothie 16

9 - De makkelijkste zelfgemaakte yoghurt ooit..... 17

10 - Verfrissende chiazaad pudding 18

11 - Drielaagse aardbei-chiazaad pudding..... 19

12 - Zachte chocoladepudding 20

13 - Avocado-chocolade pudding 21

14 - Super gezonde chocoladepudding..... 22

15 - Crêpes met nectarines 23

16 - Crêpes met peer en rucola vulling..... 25

17 - Zondagse bananenpannenkoeken..... 27

18 - Zachte pompoenpannenkoeken..... 28

19 - Zalige bosbessenpannenkoeken met aardbeien en rabarbersaus	29
20 - Veganistische wafels	31
21 - Kokos-limoen ijs	32
22 - Super makkelijke kokosbiscuits met banaan	33
23 - Citroenbiscuits met maanzaad.....	34
24 - Kokosmakronen	35
25 - Laad jezelf op met energie en geluk - granola met havermout en quinoa vlokken	36
26 - Gierstpap met pompoen	37
27 - Bananenbrood met bosbessen als ontbijt.....	38
28 - Pruim-bosbessen ontbijtvariatie.....	39

HARTIGE GERECHTEN 40

29 - Hulk Burrito met avocado, kidneybonen en tofukaas	41
30 - Zoete aardappelscones met spinazie en doperwten	43
31 - Gezonde ovengebakken polenta chips (maak ze de avond van tevoren)	45
32 - Tortilla's met uien en courgette voor een laat ontbijt	46
33 - Spinaziecrêpes	47
34 - Aardappelpannenkoeken met knoflooksaus.....	48
35 – Courgettepannenkoeken.....	50
36 - Aardappelpannenkoeken	52
37 - Groentepannenkoeken	53
38 - Echte Superman sandwich	54
39 - Toast met gebakken aubergine	56
40 - Geroosterde aubergine met tomaat en brood	57

41 - Kikkererwten-avocado toast	58
42 - Toast met gegrilde tofu in een pittige saus	59
43 - Kikkererwtenmeel variatie	60
44 - Tofu-medley.....	61
45 - Warme wrap met veganistische kaas en groente	62
46 - Boekweit gehaktballen	63
47 - Spinazie Pkhali in Georgische stijl	64
48 - Veganistische hot dogs	65
49 - Knapperige kikkererwtenvulling voor bij het ontbijt	66
50 - De perfecte burger	67

INLEIDING

Dag allemaal, mijn naam is Frans en samen met mijn partner eet ik al een aantal jaren vegetarisch. Steeds vaker eten we ook veganistisch. En dat is een verschuiving die je nu ook veel terugziet in Nederland. Mensen zijn meer bewust van wat ze eten en kiezen steeds vaker voor een vegetarische of zelfs veganistische maaltijd.

In de eerste jaren van ons 'vegetarische leven' kregen wij vaak de vraag "Maar wat eten jullie dan eigenlijk?". Blijkbaar waren de meesten zich niet bewust van de mogelijkheden en was de vergelijking met een konijn snel gemaakt, een eetpatroon met veel sla en groente. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor vegetarisch en veganistisch eten en wordt het daardoor ook steeds makkelijker een gevarieerde en voedzame maaltijd te bereiden.

We begrijpen dat het niet altijd voor de hand ligt wat een veganist eet als je hier zelf geen kaas van hebt gegeten. Om die mensen op weg te helpen, met het verrassen van hun veganistische logés, is er dit handzame boekje met lekkere ontbijtrecepten. Maar ze gebruiken voor de lunch is ook altijd een goed idee.

In de loop der jaren hebben we veel recepten verzameld. Deze hebben wij nu gebundeld in dit boek om ook jou mee op weg te helpen. Ons geeft het een houvast om de dag goed te beginnen wanneer we even inspiratieloos zijn maar toch gezond en lekker willen eten.

In dit boek geven we jou **50 recepten** waarmee je een **heerlijk veganistisch ontbijt** kan maken voor jezelf, je partner of gezin. Alle recepten zijn **eenvoudig te bereiden** en daarnaast ook nog eens erg **betalbaar**.

Want zeg nou zelf: Wat is er nou lekkerder dan de ochtend beginnen met ijs, frietjes, een burger of een chocolade dessert terwijl je de krant openslaat wetende dat je **gezond** aan het eten bent?

Dit boek is geschikt voor zowel de beginnende veganist als de doorgewinterde veganist die op zoek is naar inspiratie voor nieuwe recepten.

We hopen dat dit boek je verder inspireert in de wereld van veganistisch eten.

Eet smakelijk!