



## INHOUD

VOORWOORD 6

INLEIDING 8

NOTEN & ZADEN - EEN LEIDRAAD 20

NOTEN- EN ZADENPASTA'S 26

VEGAN MELK 56

YOGHURT, ROOM & KAAS 88

ONTBIJT, TUSSENDOORTJES  
& TRAKTATIES 114

REGISTER 150

DANKWOORD 152

# PINDAKAAS

*De allerbekendste notenpasta! Er is geen enkele reden om pindakaas kant-en-klaar te kopen, want je kunt hem zo gemakkelijk zelf maken.*

*Pindakaas is lekker op brood, in smoothies en bij ijs.*

**VOOR CIRCA 400 G**

**400 g ongezouten pinda's**

**2 tl ahornsiroop**

**een beetje zeezout**

**2 el kokosolie, gesmolten (optioneel)**

Verwarm de oven voor tot 175 °C.

Rooster de pinda's 6 minuten in een ovenschaal tot ze gekleurd zijn; schud ze halverwege om. Laat afkoelen.

Maal alle ingrediënten 2 tot 3 minuten in de keukenmachine op de hoogste stand tot een gladde pasta. Voeg de kokosolie toe als de pasta lastig te malen is. Stop de machine zo nu en dan om de inhoud van de wanden omlaag te schrapen.

Schep de pasta in een schone pot met een goed sluitend deksel en zet in de koelkast. Deze pasta is circa vier weken houdbaar.



## SESAMPASTA EN TAHIN

*Sesampasta is een van mijn favoriete recepten omdat je er zoveel kanten mee uit kunt. Sesampasta is, net als tahin, een belangrijk ingrediënt in mijn keuken. Beide voegen romigheid en smaak toe, aan zowel brood, hummus als dressings.*

**VOOR CIRCA 200 G**

**200 g sesamzaad, geroosterd of ongeroosterd**  
**2-6 el olijfolie**  
**een snufje zeezout**

Maal het sesamzaad, 2 eetlepels olijfolie en het zeezout 5 minuten in de keukenmachine op de hoogste stand tot een gladde pasta. Voeg meer olijfolie toe als de pasta lastig te bewerken is.

Schep de pasta in een schone pot met een goed sluitend deksel en zet in de koelkast. Deze pasta is circa drie weken houdbaar.

Voeg om tahin te maken meer olijfolie toe voor een vloeibaarder consistentie.

### TIP

Gebruik zwart sesamzaad voor een spannende kleurencombinatie.





## AMANDELMELK

*De makkelijkste manier om van reguliere zuivel naar vegan zuivel over te stappen is door amandelmelk te maken. Amandelen zijn makkelijk verkrijgbaar en de meesten van ons kennen ze wel. Amandelmelk is lekker in koffie, smoothies en met muesli of granola.*

### VOOR CIRCA 1 LITER

**225 g amandelen, geweekt, uitgelekt en afgespoeld (zie pag. 20)**

**½ tl vanillepoeder**

**½ tl kaneel**

**een snufje zeezout**

**3 medjooldadels, ontpit en gehakt**

**1 l heet water**

Maal alle ingrediënten 2 tot 3 minuten in de blender tot een glad geheel. Schenk dit in een notenzak die in een kom ligt. Wring de zak om de vloeistof in de kom te persen. Laat afkoelen.

Schenk de melk in een schone fles met een goed sluitende dop. Zet in de koelkast en laat voor gebruik een paar uur of een nacht staan. Bewaar de melk in de koelkast en gebruik hem binnen twee dagen.



## KARDEMOM-NOTENMELK

*Ik drink deze op het Midden-Oosten geïnspireerde melk graag 's avonds, warm.*

### VOOR CIRCA 1 LITER

140 g ongezouten pistachenoten, gepeld, geweekt, uitgelekt en afgespoeld (zie pag. 20)

1 l heet water

4 el ahornsiroop

½ tl zeezout

½ tl kardemomzaadjes, gekneusd

Maal alle ingrediënten 2 tot 3 minuten in de blender tot een glad geheel.

Schenk de inhoud van de blender in een notenzak die in een kom ligt.

Wring de zak om de vloeistof in de kom te persen. Laat afkoelen.

Schenk de melk in een schone fles met een goed sluitende dop. Zet in de koelkast en laat hem voor gebruik een paar uur of een nacht staan.

Bewaar de melk in de koelkast en gebruik hem binnen twee dagen.

# AARDBEIEN-CASHEWMELK

*Een lekkere basis voor smoothies of om 's zomers over verse bosvruchten te schenken.*

## VOOR CIRCA 1 LITER

- 185 g cashewnoten, geweekt, uitgelekt en afgespoeld (zie pag. 20)
- 2 tl ahornsiroop
- ½ tl kaneel
- een snufje zeezout
- 1 l water
- 100 g aardbeien, zonder kroontjes

Maal alle ingrediënten, behalve de aardbeien, 2 tot 3 minuten in de blender tot een glad geheel. Voeg de aardbeien tegen het eind toe en maal ze glad. Schenk de inhoud van de blender in een notenzak die in een kom ligt.

Wring de zak om de vloeistof in de kom te persen.

Schenk de melk in een schone fles met een goed sluitende dop. Zet in de koelkast en laat hem voor gebruik een paar uur of een nacht staan.

Bewaar de melk in de koelkast en gebruik hem binnen twee dagen.



## VANILLE-KOKOSROOM

*Soms zijn de simpelste ideeën de beste! Als je een blik kokosmelk in huis hebt, kan het niet makkelijker dan dit. Gebruik de room in toetjes en taarten of bij bosvruchten of ander fruit.*

**VOOR CIRCA 4 PERSONEN**

**1 blik van 400 ml biologische kokosmelk**  
**½ tl vanillepoeder**

Zet het ongeopende blik kokosmelk minstens 1 uur in de koelkast. Open het blik aan de onderkant en schenk de waterige vloeistof weg (of bewaar die voor een ander recept).

Schep de gestolde kokosmelk in een mengkom. Voeg het vanillepoeder toe en klop de melk met een elektrische mixer een paar minuten tot hij dik en romig is.

Serveer de room meteen of bewaar hem in een afgesloten pot twee tot drie dagen in de koelkast.



# VEGAN PARMEZAAN

*Een supersimpel en snel recept voor geraspte parmezaan om in salades, dressings, over pasta en andere gerechten te gebruiken waarbij je een nootachtige, kazige smaak wenst.*

## VOOR CIRCA 4 PERSONEN

150 g zonnebloempitten

4 el edelgistvlokken

½ tl uienpoeder

1 tl gerooktpaprikapoeder

1 tl zeezout

Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan tot ze licht goudbruin zijn. Laat afkoelen.

Maal alle ingrediënten in de blender of keukenmachine grof met de pulseknop.

Bewaar de parmezaan in een luchtdichte trommel in de koelkast. Hij is een paar weken houdbaar.





# RICOTTA-NOTENKAAS

*Ik ben echt dol op deze vegan versie van ricotta. Het is een goed alternatief voor boter van koemelk, omdat het zo lekker smeerbaar is. Eet de kaas bestrooid met wat verse kruiden, kiemgroenten, zaden en groenten.*

## VOOR 4 TOT 6 PERSONEN

350 g macadamianoten, geweekt, uitgelekt en afgespoeld (zie pag. 20)

100 ml water

sap van ½ citroen

een snufje zeezout

Maal alle ingrediënten in de keukenmachine tot een gladde en romige massa. Schep de kaas in een kom.

Zet de kom afgedekt in de koelkast en eet de kaas binnen vijf dagen op.





## PAPRIKAHUMMUS

*Hummus is zo veel leuker als het felgekleurd is! Maak een hoeveelheid hummus en voeg er de paprika's naar keuze aan toe – rode, groene of gele. Serveer er kerstomaatjes en crudité's bij.*

### VOOR CIRCA 4 PERSONEN

- 1 blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode, gele of groene paprika, zaadjes verwijderd
- 1 el citroensap
- 3 el tahin (zie pag. 40), of neem een kant-en-klare
- 2 el olijfolie
- ½ tl komijnpoeder
- 3 el water

### GARNERING

- olijfolie
- pijnboompitten
- verse kruiden
- paprikapoeder

Maal alle ingrediënten, behalve het water, in de keukenmachine. Maal ze met toevoeging van een beetje water per keer tot je blij bent met de consistentie en de hummus zacht en romig is.

Schep de hummus in een kom, sprenkel er wat olijfolie over en strooi er wat pijnboompitten, verse kruiden en/of paprikapoeder over.

Dek de kom af, bewaar hem in de koelkast en eet de hummus binnen drie tot vier dagen op.