

RECEPT

Broccolisteelpesto



INGREDIËNTEN

- 1 broccolisteel
- bokaal witte boon (200 g)
- 3 eetlepel olijfolie
- 1 klein knoflookteentje
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- zout

BEREIDINGSWIJZE

- Schil de broccolisteel en snij in stukjes.
- Snij de look fijn.
- Doe de bonen in een vergiet en spoel ze goed af onder koud water.
- Neem het mixerpotje en doe hierin de gesneden broccoli, bonen en look.
- Voeg zonnebloempitten en het zout toe.
- Mix alles goed tot je een mooie puree krijgt.

RECEPT

Hummus



INGREDIËNTEN

VOOR DE HUMMUS

- 1 blik kikkererwten (200 g)
- 1 eetlepel pindakaas
- sap van een halve citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- snufje zout - peper
- 1 eetlepel komijn
- 1 klein teentje knoflook

VOOR HET SERVEREN

- stengels bleekselder
(winter: witloof)
- rozijntjes

BEREIDINGSWIJZE

- Giet de kikkererwten af.
- Mix alle ingrediënten voor de hummus goed tot je een mooie homogene puree krijgt.
- Was de bleekselderij goed en snijd in stukken van 4 cm.
- Vul de holtes van de stengels met de hummus en leg daar de rozijntjes op.

RECEPT

Linzenspread



INGREDIËNTEN

- 1 blik/bokaal linzen (200 g)
- 4 gedroogde tomaten
- 1 handje Peterselie en 5 takjes munt, fijn gesneden
- geraspte citroenschil
- 1 eetlepel veganaise
- snuifje zout - peper
- ½ koffielepel paprikapoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Giet de linzen af.
- Snij de gedroogde tomaten en de look in kleine stukjes.
- Meng linzen, tomaten, look en kruiden goed tot je een mooie homogene puree krijgt.
- Voeg fijn gesneden kruiden en veganaise toe.
- Serveer op een toast.

RECEPT

Tofudip



BEREIDINGSWIJZE

- Neem een mixerpotje.
- Snij het loof van de radijsjes en spoel het met water.
- Neem 4 handjes pompoenpitten, spoel ze in een zeef en doe in het mixerpotje.
- Snij de tofu in blokjes en doe ook in het mixerpotje.
- Snij het teentje look in 2 en doe ook in het mixerpotje.
- Voeg het sap van een halve citroen toe.
- 3 eetlepels olie toe en wat peper en zout.
- Mix, roer om met een lepel en mix verder.
- Serveer op een toast.

INGREDIËNTEN

- half pakje witte tofu (125 g)
- 4 handjes pompoenpitten (± 60 g)
- Seizoensgebonden
 - Lente: loof van 1 bussel radijsjes
 - Herfst/winter: winterpostelein
- 3 eetlepels olie
- 1 klein teentje look
- sap van een halve citroen
- snuifje peper en zout
- toast

RECEPT

Tofudip



INGREDIËNTEN

- half pakje witte tofu (125 g)
- 4 handjes pompoenpitten (± 60 g)
- Seizoensgebonden
 - o Lente: loof van 1 bussel radijsjes
 - o Herfst/winter: winterpostelein
- 3 eetlepels olie
- 1 klein teentje look
- sap van een halve citroen
- snuifje peper en zout
- toast

BEREIDINGSWIJZE

- Neem een mixerpotje.
- Snij het loof van de radijsjes en spoel het met water.
- Neem de pompoenpitten, spoel ze in een zeef en doe in het mixerpotje.
- Snij de tofu in blokjes en doe ook in het mixerpotje.
- Pel het teentje look, snij in 2 en doe ook in het mixerpotje.
- Voeg het sap van een halve citroen toe.
- Voeg olie, peper en zout toe.
- Mix, roer om met een lepel en mix verder.
- Serveer op een toast.

RECEPT

Linzenspread



INGREDIËNTEN

- 1 blik/bokaal linzen (200 g)
- 4 gedroogde tomaten
- 1 teentje look
- 1 handje Peterselie en 5 takjes munt, fijn gesneden
- 1 eetlepel veganaise
- snuifje zout - peper
- ½ koffielepel paprikapoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Giet de linzen af.
- Snij de gedroogde tomaten en het gepelde teentje look in kleine stukjes.
- Meng linzen, tomaten en look met peper, zout en paprikapoeder.
- Voeg fijn gesneden munt en peterselie en veganaise toe en meng opnieuw.
- Serveer op een toast.

RECEPT

Wraps



INGREDIËNTEN

voor 12 hoorntjes

- 6 wraps
- 12 falafels
- 2 geraspte wortelen
- 1 bakje veldsla
- veganaise
- komijnpoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Rasp de wortelen en was de veldsla indien nodig.
- Snij de falafel in twee.
- Snij de wraps in twee.
- Besmeer de wraps met veganaise en bestrooi met komijn.
- Leg wat veldsla, geraspte wortel en twee halve stukjes falafel in het midden.
- Rol de wrap op tot een hoorntje.

RECEPT

Energy Bites



INGREDIËNTEN

- halve wortel
- 50 gram noten (walnoten, hazelnoten of amandelen)
- 50 gram havermout
- 50 gram rozijnen
- 1 el water
- halve theelepel kaneel
- sesamzaadjes

BEREIDINGSWIJZE

- Rasp de wortel en zet opzij.
- Maal dan de noten met de havermout.
- Voeg de rozijn, kaneel, wortel en eventueel een beetje water toe en maal alles samen.
- Maak de balletjes met de hand of met behulp van twee lepels en rol door de sesamzaadjes.