



SNEL & SIMPEL VEGAN VOOR IEDERE DAG VAN DE WEEK





EVA maakt het plantaardig

www.evavzw.be

volg ons op Facebook en Instagram @EVAvzw

Over EVA

EVA informeert op een positieve en verleidelijke manier over alles wat met plantaardige voeding te maken heeft. We helpen via tal van activiteiten mensen die op een makkelijke, gezonde en lekkere manier minder of geen vlees en zuivel willen eten.

EVA heeft een betaalde samenwerking met Céréal Bio.



Steun EVA!

EVA wil tegen 2040 de dierlijke productie met de helft verminderen. Deze missie is belangrijker dan ooit. Samen met andere organisaties dringen wij er bij overheden op aan om werk te maken van een transitie naar een meer plantaardig voedselsysteem. Jij kan ons helpen om deze evolutie te versnellen.

Word EVA Supporter op www.evavzw.be/supporter.



INHOUD



**Bao Bun met
soja & tarwe reepjes**



**Conchiglioni all'Arrabiata met
Céréal Bio soja & tarwe reepjes**



**Gevulde pasta met
spinazie en tofu**



**Hartige
seizoenstaart**



**Gevulde
tomaten met seitan**



**Chocolademousse met tofu
zijdezacht en kokoscrumble**



**No-bake tiramisucheesecake
met chocolade & vanille**



**Tricolore ijstaartje met
vanille en speculoos**





CÉRÉAL BIO VLEESVERVANGERS



Tofu Zijdezacht



**Burgers van
Tuinbonen & Tarwe**



**Seitan Croc
Méditerranéen**



**Escalope
Soja & Tarwe**



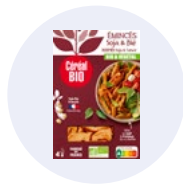
**Reepjes
Soja & Tarwe**

Je vindt de vleesvervangers en de tofu zijdezacht in het koelverse veggieschap bij Carrefour, Colruyt, Bioplanet & Makro.



Bao Bun met soja & tarwe Reepjes

👤 4 - ⌚ gemiddeld - 🍴 eenvoudig



Voor de buns:

- 300 g bloem
- 1 tl zout
- 2 tl droge gist
- 10 cl warm water
- 2 el olijfolie

Voor de vulling:

- 1 pakje soja & tarwe reepjes van Cérééal Bio
- enkele schijfjes komkommers
- rode kool
- sesamzaadje
- enkele reepjes wortels
- geraspte gember

Bereiding:

1. Meng in een kom eerst de bloem, het zout en de gist. Voeg dan het water en de olie toe en kneed tot het deeg zacht en soepel is.
2. Dek het deeg af en laat het 2 uur rusten.
3. Vorm 8 ballen en leg ze op bakpapier.
4. Druk ze plat tot schijfjes van ongeveer 5 mm dik, leg bakpapier op de schijfjes en vouw ze dubbel om de vorm van de bao-broodjes te krijgen.
5. Dek af en laat 1 uur rusten.
6. Leg de bao-broodjes vervolgens in een stoommandje, bewaar het bakpapier. Dek af en laat 10 minuten stomen.
7. Vul ze met je vulling en geniet!

Conchiglioni all'Arrabiata met Céréal Bio soja & tarwe reepjes

Dit supergemakkelijke recept met slechts acht ingrediënten maak je klaar in amper 20 minuten. De cayennepeper zorgt voor een pittige smaak, de soja & tarwereepjes voor extra bite en eiwitten!

👤 4 - ⌚ snel - 🍴 eenvoudig

Bereiding:

1. Kook de pasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de ui en pers de knoflook. Sauteer 5 minuten in olijfolie op middelhoog vuur. Roer af en toe.
3. Voeg de Céréal Bio soja & tarwe Reepjes toe en sauteer gedurende 2 minuten.
4. Voeg de kerstomaten, basilicum en cayennepeper toe. Dek af en laat 10 minuten sudderen op matig vuur.
5. Giet de pasta af en voeg deze bij de saus. Meng en kook gedurende 1-2 minuten om de smaken vrij te laten komen.
6. Serveer op een bord en bestrooi met verse basilicum.

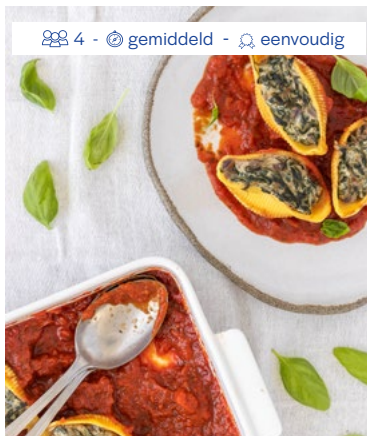


Ingrediënten:

- 200 g conchiglioni (of andere eventueel glutenvrije pasta naar keuze)
- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 pakje Céréal Bio soja & tarwe reepjes
- 1/8 tl cayennepeper
- 6 grote blaadjes verse basilicum
- 400 g kerstomaten in blik
- peper
- zout



Gevulde pasta met spinazie en tofu



🍴 4 - ⏱️ gemiddeld - 🧐 eenvoudig

Ingrediënten:

- 21 Conchiglioni pastaschelpen
- 1 rode ajuin
- 2 teentjes knoflook
- 400 g verse spinazie
- 400 g Céréal Bio Tofu Zijdezacht
- sap van 1/2 citroen
- 3 el edelgist
- 1 el provençaalse kruiden
- 1 el witte miso
- 3 el kikkererwtenmeel (of maïzena)
- 500 g fijngeplette tomaten met ui en basilicum (of favoriete pastasaus naar keuze)
- olijfolie
- peper (naar smaak)
- zout (naar smaak)
- verse basilicum (optioneel)
- rucola (optioneel)



Dit recept is een perfecte combinatie van gezond en comfort food. Om een kaasachtige smaak te krijgen, wordt de pasta gevuld met een mengsel van spinazie, tofu en edelgist. Serveer de pasta in een heerlijke tomatensaus met uien en basilicum.

Bereiding:

1. Kook de pasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af (laat eventueel uitlekken) en zet apart.
2. Snipper de ui en de knoflook en fruit ze enkele minuten op een zacht vuurtje in een scheutje olijfolie die vooraf in een hoge pan of wok is verwarmd.
3. Spoel de spinazie en voeg het toe aan de pan. Laat het smelten tot al het water verdampt is. Dit kan een paar minuten duren.
4. Klop intussen in een kom de Céréal Bio Silken Tofu, het citroensap, de edelgist, de Provençaalse kruiden, de witte miso en het kikkererwtenmeel tot een gladde vloeistof. Breng op smaak. Voeg de spinazie toe en meng goed.
5. Verwarm de oven voor op 200°C (of 180°C voor een ventilerende oven).
6. Doe op de bodem van een oven-schotel de geplette tomaten met ui en basilicum (of de pastasaus).
7. Vul de pasta met het zijdezachte spinazie-tofu-mengsel en leg ze in de schaal.
8. Bestrooi met edelgist (optioneel) en bak gedurende 20-25 minuten.
9. Garneer eventueel met verse basilicum en een beetje rucola. Onmiddellijk opdienen.

Hartige seizoenstaart

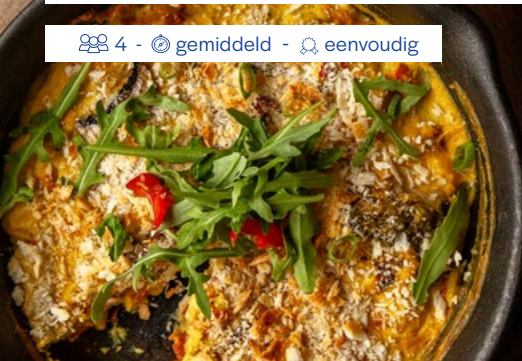
Ingrediënten:

- 500 g aardappel in blokjes
- 1 broccoli in roosjes
- enkele el olie
- 1 ajuin gesnipperd
- 200 g wortelen in stukjes
- 250 g champignons in schijfjes
- 250 g tomaten in stukjes
- mediterrane kruiden naar smaak
- 250 g Céréal Bio Tofu Zijdezacht
- 250 ml water
- 2 el maïzena
- 1,5 el groentebouillon-poeder
- verse basilicum (of vervang door 1 el gedroogde)
- 1,5 el polenta of paneermeel
- peper en zout naar smaak

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kook de aardappelen gaar. Stoom de broccoli 5 minuten en zet opzij.
3. Stoof de ui en de wortel in de olie. Voeg de champignons toe en laat nog enkele minuten verder bakken. Voeg de tomatenstukjes toe en laat nog even tot het kookpunt komen. Kruid met peper en zout en de Mediterrane kruiden.
4. Doe de gegaarde aardappelblokjes in een ovenschaal en schep er de groenten met tomaat overheen. Verdeel als laatste de broccoli over de schotel.
5. Mix de tofu samen met het water, de maïzena, groentebouillon en basilicum tot een gladde massa.
6. Giet dit over de groenten en strooi de polenta eroverheen.
7. Bak gedurende 15 à 20 minuten in de oven. De groentetaart is klaar als het tofumengsel in het midden gestold is. Je kunt dit testen door er met een vork in te prikken.

 4 -  gemiddeld -  eenvoudig





👥 4 - ⌚ snel - 🧑 eenvoudig

Gevulde tomaten met seitan

Een heerlijk mediterrane recept om van de laatste zometomaten te genieten. Het is simpel, met ingrediënten uit de supermarkt, en ongelooflijk lekker.

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C (180°C ventilatoroven).
2. Was de paprika's en snijd ze in kleine blokjes. Zet opzij.
3. Verkruimel in een grote kom de Cérééal Bio Méditerranée Seitan Croc en meng met de blokjes paprika, quinoa, gedroogde basilicum, gedroogde tijm en olijfolie. Breng op smaak volgens uw voorkeur.
4. Maak de tomaten schoon en verwijder het klokhuis en de zaadjes.
5. Verdeel de vulling over de tomaten en bak ze in 20-25 minuten gaar.
6. Serveer op een bedje van rucola of met een andere groente van uw keuze.

Ingrediënten:

- 1 pakje Seitan Croc Mediterraans van Cérééal Bio
- 1 pakje quinoa van Cérééal Bio
- 1 tl gedroogde basilicum
- 1 tl gedroogde tijm
- een scheutje olijfolie
- 1/2 rode paprika's
- 1/2 groene paprika's
- 4 grote tomaten (of paprika's of andere seizoensgroente)
- peper
- zout





CÉRÉAL BIO

VOLWAARDIGE MAALTIJDEN



Quinoa & Bulgur
op Indische wijze



Salade van linzen,
tomaten, spelt



Ravioli, tomaten, tofu
& basilicum



Linzen, rijst,
soja



Rode bonen, tarwe & soja
op Chileense wijze



Quinoa Royal, gele
wortelen & komijn



Dahl, koraallinzen &
kikkererwten

De plantaardige maaltijden met NutriScore A zijn te vinden bij de bereide maaltijden of in het bio-schap bij Carrefour, Delhaize, AD Delhaize, Cora, Match, Intermarché & Makro.



Chocolademousse met Tofu Zijdezacht en kokoscrumble

Een heerlijk, gezond, makkelijk en snel dessert. De smeugige chocolade zal jong en oud bekoren. De kokosnoot geeft het een exotische toets en de rode vruchten zorgen voor een vleugje frisheid.

Bereiding:

1. Smelt de chocolade au bain-marie.
2. Klop ondertussen de aquafaba luchtig (optioneel).
3. Doe de gesmolten chocolade en de Céréal Bio Tofu Zijdezacht in een blender. Mix tot je een glad en homogeen mengsel krijgt.
4. Roer het tofu- en chocolademengsel door de geklopte aquafaba (indien gebruikt).
5. Vul de glaasjes voor de helft met de mousse. Voeg stukjes Céréal kokoskoekjes toe en werk af met een tweede laag mousse. Bewaar in de koelkast.
6. Mix de dadels en koekjes in een keukenmachine tot je een zand-koekjesmengsel krijgt dat klontert. Voeg de crumble toe aan de mousses en zet opnieuw 2 uur in de koelkast.
7. Werk af met rood fruit alvorens op te dienen.



 4 -  snel -  eenvoudig



Voor de chocomousse:

- 400 g Céréal Bio Tofu Zijdezacht
- 200 g pure chocolade
- 60 - 120 g aquafaba (optioneel)

Voor de crumble:

- 8 Céréal Kokoskoekjes
- 4 ontpitte medjoul-dadels
- 4 Céréal Kokoskoekjes
- rood fruit naar keuze (voor de afwerking)

No-bake tiramisucheesecake met chocolade & vanille

Ingrediënten:

Voor de bodem:

- 200 g digestive koekjes
- 100 g boter, gesmolten
- 2 el suiker
- 1 el cacaopoeder
- 1 tl instantkoffie
- snufje zout

Koffie-chocolade-cheesecake

- 250 g pure chocolade
- 2 el kokosolie
- 250 g Tofu Zijdezacht
- 200 ml kokosroom, gekoeld
- 75 g poedersuiker, gezeefd

- 1 tl citroensap
- 2 el cacaopoeder
- 1 el instantkoffie
- 2-3 el amaretto/rum (optioneel)
- snufje zout

Vanille-mascarpone-cheesecake

- 250 g plantaardige mascarpone
- 150 g Tofu Zijdezacht
- 200 ml kokosroom, gekoeld
- 100 g poedersuiker, gezeefd

- 4 el maïszetmeel
- 2 el citroensap
- 1 el vanille-extract
- snufje zout

Afwerking

- 250 ml plantaardige slagroom/kokosroom
- 30 g poedersuiker
- 1 tl vanille-extract
- cacaopoeder
- koffieboontjes (optioneel)

👥 10 - ⌚ lang - 🌟 gemiddeld





Bereiding:

1. Bekleed de bodem van een ronde springvorm van 24 cm met bakpapier en vet de randen in.
2. Voeg alle ingrediënten voor de koekjesbodem toe aan een keukenrobot en maal enkele keren tot je een kruimelig maar samenhangend mengsel krijgt.
3. Verdeel dit over de bodem van je springvorm en druk goed aan tot een egale laag. Zet vervolgens in de koelkast terwijl je de rest van de cheesecake bereidt.
4. Smelt voor de koffie-chocola delaat de chocolade samen met de kokosolie au bain-marie.
5. Doe de rest van de ingrediënten in een blender en mix tot een romig en luchtig mengsel. Voeg hierna ook de gesmolten chocolade toe en mix nogmaals tot een homogene massa.
6. Giet deze eerste laag bovenop de koekjesbodem, egaliseer met een paletmes en zet terug in de koelkast tot de cheesecake volledig is opgesteven (ongeveer 1u).
7. Doe voor de vanille-mascarpone laag eveneens alle ingrediënten in een blender en mix opnieuw tot een romig en luchtige massa.
8. Giet deze laag bovenop de eerste, egaliseer met een paletmes en laat de volledige cheesecake minstens 6 uur, of bij voorkeur een hele nacht, afgedekt opstijven in de koelkast.
9. Wanneer je klaar bent om de cheesecake te serveren, kan je hem tenslotte afwerken. Klop hiervoor de room op met de suiker en vanille tot een stevige slagroom.
10. Haal dan de cheesecake uit de springvorm, versier hem met de slagroom en werk af met het cacaopoeder en eventueel nog wat koffieboontjes.

TIP:

Liever een nog straffere koffiesmaak in de cheesecake? Voeg dan een extra eetlepel instantkoffie toe aan de koffie-chocola delaat!

Tricolore ijsstaartje met vanille en speculoos



Voor de bodem:

- 150 g amandelen
- 150 g medjoul dadels
- 50 g pure chocolade

Voor de vulling:

- 400 g Céréal Bio Tofu Zijdezacht
- 115 g agavesiroop
- sap van 1/2 citroen
- zaden van een half vanille-stokje
- 150 g speculoos

Voor de afwerking:

- 50 g chocolade (naar keuze)
- 50 g geraspte kokos
- vegan aardbeienijs (optioneel)
- frambozen en/of aardbeien

4 - lang - gemiddeld

Bereiding:

1. Blend voor de bodem de amandelen met de dadels en de pure chocolade tot een dikke, plakkerige deegbal.
2. Druk het deeg in een cake-springvorm en zet in de diepvries.
3. Blend voor de vulling de Céréal Bio Tofu Zijdezacht met de rest van de ingrediënten (behalve de speculoos) tot een romig mengsel. Dit kan echt wel even duren.
4. Haal de cakevorm uit de diepvries en gebruik de helft van het romige mengsel om de tweede laag te maken. Zet de andere helft in de koelkast en zet de cakevorm opnieuw in de diepvries, voor minstens een uur.
5. Haal het mengsel uit de koelkast en voeg de speculoos toe. Blend op hoge snelheid tot een fijn mengsel. Maak hiermee de derde laag van je taartje.
6. Zet de cakevorm weer minstens 2 uur in de diepvries.
7. Haal het taartje uit de vorm en snij in dunne plakken.
8. Werk af met chocolade, kokosrasp, aardbeienijs en vers rood fruit. Serveer onmiddellijk.



EVA vzw
Steendam 84
9000 Gent
09 329 68 51
info@evavzw.be
BE53523080110153



Colofon

Eindredactie:
Ulrike Verdonck

Receptontwikkeling:
Alexia Cieters, Frédéric Dupont & Toos Vergote

Styling & fotografie:
Alexia Cieters, Frédéric Dupont & Toos Vergote

Vormgeving:
Urike Verdonck

Vertaling:
Frédéric Dupont