BAK boekje

de lekkerste recepten voor wie plantaardig wil bakken

eva Céréal

Eva maakt het plantaardig.

WWW.EVAVZW.BE

Volg ons op Facebook, Instagram en Twitter @evavzw

Welkom in de ultieme gids voor de beginnende bakker die van plantaardig koken houdt!

In deze gids tonen we je de ideale voorraadkast, de lekkerste recepten, de smeuïgste gebakjes en meer!

Probeer de heerlijke en eenvoudige recepten en ontdek hoe leuk en gemakkelijk het is om plantaardig te bakken. De ideale manier om tegelijk iets te doen voor je eigen gezondheid en voor het klimaat. Bovendien zorg je ook voor een betere voedselverdeling in de wereld en voor gelukkigere dieren. **De wereld veranderen was nog nooit zo makkelijk.** *En lekker!*

handig OM IN HUIS TE HEBBEN

PLANTAARDIGE DRANKEN
sojamelk, amandelmelk, hazelnootmelk, rijstmelk, kokosmelk, ...

ZOETMIDDELEN
kristalsuiker, licht- en donkerbruine basterdsuiker, rietsuiker, poedersuiker, agavestroop, ahornstroop, rijststroop, kokosbloesemsuiker, ...

KRUIDEN & SPECERIJEN
zout, gember, kaneel, kardemom, nootmuskaat, speculooskruiden, ...

IN DE KOELKAST
zijden tofu, plantaardige yoghurt (yofu), opklopbare sojaroom

FRUIT
vers (appels, diepvries-fruit, citroen, limoen, gember, avocado, ...)
en gedroogd (abrikozen, cranberries, dadels, rozijnen, vijgen, ..)

NOTEN & NOTENPASTA'S
amandelen, cashewnoten, hazelnoten, macadamianoten, paranoten, pecannoten, pinda's, pistachenoten, walnoten, amandelpasta, hazelnootpasta, pindakaas, ...

ANDERE
chocolade of chocolate chips, cacaopoeder, baksoda, bakpoeder, maïzena of arrowroot, vanille-extract, amandel-extract, agar agar, geraspte kokos, kokosvlokken, droge of verse gist, koffie, ...

GRANEN, BLOEM & MEEL
havermout, haver-vlokken, tarwe-bloem, speltbloem, boekweitmeel, kikkererwtenmeel, sojameel, ...

PITTEN, ZADEN & PASTA'S
pompoenpitten, zonnebloem-pitten, chiazaad, lijnzaad, maan-zaad, sesam-zaad, tahin, ...

OLIE & AZIJN
(geen olijfolie!), zonnebloemolie, arachideolie, maïsolie, kokosolie, sojaboter/margarine, appelazijn, ...

www.fiekefatjerietjes.wordpress.com/2017/04/14/plantaardig-bakken-voor-beginners-een-ultieme-gids

voor 10 koekjes

Tahin *koekjes*

INGREDIËNTEN

120 g	tahin van Céréal
60 ml	ahornsiroop
1-2 tl	kaneel
90 g	havervlokken van Céréal
1 zakje	vanillesuiker
snufje	zout
4 el	chocoladedruppels

afhankelijk van hoe graag je kaneel eet

zoveel of weinig je zelf wilt

Recept van Laurence (As Cooked By Ginger)

Heerlijk!

BEREIDING

1. **Verwarm** de oven voor op 180°C.

2. **Meng** de tahin en de ahornsiroop tot een glad geheel. Voeg de kaneel, de vanillesuiker en het snufje zout toe. Vervolgens doe je er de havermout bij en meng je alles heel goed. Als laatste voeg je de chocoladedruppels toe.

3. **Bedek** een bakplaat met bakpapier. Neem per koekje ongeveer één (kleine) eetlepel en **rol** deze tot een balletje. Duw daarna alle balletjes een beetje plat met je vingers. Zet 10 minuten in de oven en laat ze volledig afkoelen voordat je ervan eet. Als je de koekjes wat groter maakt, zet ze dan enkele minuten langer in. De koekjes zijn klaar als de randjes goudbruin zijn.

tip In plaats van chocoladedruppels kan je er ook grof gehakte walnoten bij doen.

www.ascookedbyginger.be/recepten/gebak/koekjes/zondag-bakdag-tahinikoekjes

voor 4 personen

Pannen*koeken*

INGREDIËNTEN

150 g	bloem
1 tl	bakpoeder
¼ tl	zout
250 ml	plantaardige melk

bv. soja- of amandelmelk

2 el	neutrale olie
2 el	agavesiroop van Céréal Bio
1 tl	vanille-extract
	vetstof om de pan in te vetten

bv. zonnebloem-, koolzaad-, of maïsolie

of vervang door ahornsiroop of suiker

mjam mjam

BEREIDING

1. **Meng** de droge ingrediënten (bloem, bakpoeder en zout) in een kom. Meng de natte ingrediënten (melk, olie, agavesiroop en vanille-extract) in een andere kom tot het geheel goed gemengd is.

2. **Voeg** het natte mengsel toe aan de droge ingrediënten en roer door elkaar.

Er mogen kleine 'klontjes' overblijven.

3. Laat het deeg een vijftal minuten **rusten**.

4. **Verwarm** intussen een pannenkoekenpan met een beetje vetstof op middelhoog vuur.

5. **Bak** drie à vier pannenkoekjes tegelijk, afhankelijk van de grootte van je pan. Deze 'American pancakes' zijn kleiner en dikker dan de Vlaamse pannenkoeken.

6. **Serveer** met toppings naar keuze. Bv. vers fruit, chocolade, poedersuiker, ahornsiroop...

www.evavzw.be/recept/de-simpelste-vegan-pannenkoeken-ooit

voor 4 personen

Haver *koekjes*

INGREDIËNTEN

385 g	havervlokken van Céréal
225 g	volkoren bloem
1 tl	bakpoeder
½ tl	zout
3	rijpe bananen
200 g	rietsuiker of kokosnootsuiker
80 ml	kokosnootolie
90 ml	water
2 tl	chiazaad of lijnzaad
2 tl	vanille-extract
225 g	donkere chocoladeschilfers
120 g	walnoten in stukjes
75 g	zonnebloempitten
40 g	versnipperde kokosnoot ongezoet (optioneel)

Recept van Matt Frazier

pure energie

BEREIDING

1. **Verwarm** de oven voor op 180°C. Bedek twee bakplaten met bakpapier.

2. Doe 195 g van de haver in de **foodprocessor of blender** en maal fijn. Doe de gemalen haver in een grote kom en voeg de bloem, bakpoeder, zout en de overige haver toe.

3. **Blend** de bananen samen met de suiker, olie, water, chiazaadjes en vanille-extract in de foodprocessor of blender. Voeg vervolgens bij het havermengsel en **roer** door elkaar met een houten lepel. Voeg de chocoladeschilfers, walnootstukjes, zonnebloempitten en kokosnoot toe.

4. Maak je handen nat en **kneed** het deeg tot balletjes. Voor grote koeken neem je ongeveer 60 g per koek, voor gewone koekjes gebruik je 30 g. Zorg dat ze ongeveer 2 cm dik zijn.

5. **Bak** de koekjes ongeveer 30 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Laat ze eerst volledig **afkoelen** voor je ze van het bakpapier haalt. Je kan de koekjes 1 week bewaren in een luchtdicht doosje of je kan ze ook invriezen, dan blijven ze zo'n 3 maanden goed.

www.evavzw.be/recept/calorie-bomb-cookies

goed OM TE WETEN

De meeste ingrediënten kun je vervangen door een gelijkaardig plantaardig product. Hieronder volgt een super handig lijstje met lekkere alternatieven.

MELK, ROOM, BOTER, … VERVANGEN

- **Room:** sojaroom, haverroom, speltroom, Okara van Céréal…
- **Slagroom:** opklopbare sojaroom (vb. Soyatoo)
- **Melk:** sojamelk (ook ongezoet en met smaakjes), havermelk, speltdrink, diverse notendrinks, diverse rijstdrinks, kokosmelk, …
  - notendrinks zijn lekker in combinatie met chocolade, vb. hazelnoot-chocolademuffins
  - kokosmelk geeft een rijke, vochtige cake, vb. mango-kokoscake
- **Yoghurt:** sojayoghurt ('yofu' > yofu zorgt voor een vochtigere structuur, ideaal bij vb. frangipanetaart)
- **Plattekaas:** zijden tofu of Alpro Go On
- **Gelatine:** agar agar
- **Boter:** plantaardige margarine, plantaardige olie, (gesmolten) kokosolie
- **Honing:** agavesiroop, ahornsiroop

goed OM TE WETEN

EIEREN VERVANGEN

Als je binding wil krijgen in je gebak, ga je best voor:

- 60 g appelmoes of pompoenpuree
- een halve rijpe gepureerde banaan
- 2 el maïzena + 2 el water
- 1 el gemalen lijnzaad + 3 el water
- 1 el chiazaad + 3 el water
- 4 el yofu
- 4 el zijden tofu

WIL JE EEN LUCHTIG GEBAK?

Ga voor de combinatie van

- bakpoeder
- baksoda (of natriumbicarbonaat)
- appelazijn (geen zorgen je proeft het niet)

Deze drie functioneren het best samen. Best meng je eerst alle droge ingrediënten in een kom en alle natte ingrediënten in een andere kom. Om op het laatste alles bij elkaar te mengen. Doe dit vlak voor het gebak de oven in gaat, zo heb je het beste resultaat.

www.fiekefatjerietjes.wordpress.com/2017/04/14/plantaardig-bakken-voor-beginners-een-ultieme-gids

Bananenbrood met peer

Peren cake

INGREDIËNTEN

2	rijpe bananen	4 grote el	appelmoes
1 of 2	peren	1 tl	bakpoeder
100 g	bruine suiker	1 tl	zout
125 g	okara van Céréal	1 tl	kaneel
150 g	(volkoren)bloem	snufje	kardemom

of rietsuiker

of restjes confituur

tip vervang een deel van de bloem door boekweit-, amandel- of teffmeel voor een notige toets.

Recept van Zjef De Loose

BEREIDING

1. **Prak** de bananen totdat er een gladde mousse ontstaat. Er mogen nog wat kleine klontjes blijven.

2. **Meng** de banaan, suiker en appelmoes in een grote kom.

3. **Voeg** de droge ingrediënten toe, maar meng nog niet.

4. **Snijd** de peer in kleine blokjes en meng ze door de bloem. Zo zakken ze tijdens het bakken niet naar de bodem. Zorg ervoor dat alle stukjes helemaal zijn bedekt met bloem. Pas dan zullen ze in het beslag blijven hangen, zonder naar beneden te zakken.

5. **Meng** nu kort alle ingrediënten door elkaar.

6. **Giet** het beslag in een bakvorm en bak het brood in het midden van de oven op 175°C. Na ongeveer een uur is je bananenbrood klaar! Even laten afkoelen in de vorm en daarna goed laten afkoelen op een taartrooster. Controleer of het brood gaar is door er een satéprikker in te steken. Komt de prikker er schoon uit? Dan is je brood klaar. Hangt er nog wat nat beslag aan? Dan mag het nog even de oven in.

tip voeg tegelijk met de peer ook wat noten toe, zoals walnoten en pecannoten. Die zorgen voor extra bijt.

voor 4 personen

Appel *crumble*

INGREDIËNTEN

1 pakje	kruimeldeeg
5	appels
250 g	bosbessen diepgevroren
1 el	citroensap
1 tl	kaneel
100 g	plantaardige boter
150 g	suiker
175 g	bloem
6	zandkoekjes sesam- en maanzaad van Céréal
1	handvol amandelen

© Evelien Boone – Styling FoodLove

An apple a day keeps the doctor away

BEREIDING

1. **Warm** de oven voor op 180°C.
2. **Rol** het kruimeldeeg uit in een taartvorm van ca. 24cm. En laat het blind bakken gedurende 15 min.
3. **Snijd** ondertussen de appels in kleine stukken doe ze in een pan doen met 50 g suiker, kaneel en citroensap. Laat de appels even stoven.
4. **Meng** nu de bloem en de rest van de suiker in een kom. Verkruimel de zandkoekjes van Céréal heel fijn en meng onder de bloem. Hak de amandelen fijn en roer onder de bloem. Laat 100 g boter smelten en voeg dat ook bij het bloemmengsel tot je een crumble krijgt.
5. Leg de appeltjes op het voorgebakken kruimeldeeg, dan de blauwe bessen en als laatste de crumble. Zet de taart ongeveer 25 minuten **in de oven** (tot de crumble mooi bruin kleurt).

www.evavzw.be/recept/appelcrumble-met-bosbessen-speculaas-amandelen

voor 8 personen

Cheese *cake*

INGREDIËNTEN

2 doosjes	rijst en kokoskoekjes van Céréal (2 × 150 g)	½ tl	vanille-extract
		⅓ kop	bloemsuiker of ahornsiroop
10	dadels	200 g	verse of diepvries aardbeien *laten ontdooien*
1 tl	kaneelpoeder	300 ml	plantaardige melk
80 ml	(gesmolten) kokosolie	± 400 g	plantaardige plattekaas
1 pak	tofu zijdezacht van Céréal Bio (uitgelekt ± 350 g)	2 zakjes	agar-agar (2 × 10 g)

BEREIDING

1. **Verwarm** de oven voor op 180 graden.

2. **Maal** de koekjes en dadels in de keukenmachine tot fijne korrels, voeg 1 tl kaneelpoeder toe en meng goed. Verhit in een steelpan de kokosolie en meng de koekkruimels erdoor heen.

3. **Bekleed** een taartvorm met plantaardige boter/olie of bakpapier. Duw het koekmengsel op de bodem. Bak 10 min. af in de oven op 180 graden en laat afkoelen.

4. **Blend** de zijden tofu met de plantaardige yoghurt/kwark, de 200 gram verse/ontdooide aardbeien en de bloemsuiker of ahornsiroop in de keukenmachine. Je kan ook eerst even proeven of je het niet al zoet genoeg vindt.

5. Zet een klein pannetje op met de plantaardige melk en breng samen met de agar agar aan de **kook**. Laat voor twee minuten koken. Voeg toe aan het tofu-yoghurtmengsel en blend goed door.

6. **Giet** in de taartvorm en laat minimaal een uur opstijven in de koelkast.

7. **Serveer** wanneer de taart genoeg is opgestijfd. Garneer de taart vlak voor het serveren met bessen, nootjes, pure chocolade of andere toppings.

www.evavzw.be/recept/cheesecake-met-aardbeien

voor 4 personen

Pudding *plant*

INGREDIËNTEN

100 g	pure chocolade (70-80+)
400 g	tofu zijdezacht van Céréal bio
2 el	agavesiroop van Céréal bio
2 el	witte tahin van Céréal
2 el	cacaopoeder raw
0,5 tl	bourbon vanille
snufje	zeezout
1 pak	haver & pure chocolade-koekjes van Céréal

of een notenboter naar smaak

Styling en fotografie: Toos Vergote

Recept van Sans keuken

Heerlijk!

BEREIDING

1. **Smelt** de chocolade 'au bain marie'.
2. **Mix** ondertussen de tofu in de blender met de tahin, de agavesiroop, de cacaopoeder, de vanille en een snufje zeezout tot een gladde massa.
3. **Voeg** de gesmolten chocolade toe en meng tot een homogeen geheel.
4. **Schep** de chocoladepudding in kleine glazen of terracota potjes en **laat afkoelen.** Schep de potjes niet té vol, er moet nog 'zand' bij.
5. **Verkruimel** de koekjes tot 'zand' in een foodprocessor. Strooi het koekjeszand over de pudding. Steek een takje munt of een eetbaar bloemetje in elk potje.

www.evavzw.be/recept/puddingplantjes

voor 8 personen

Tiramisu

INGREDIËNTEN

1 pakje	speculaaskoekjes		vanille-extract *enkele druppels*
500 g	yofu (natuur)	1 el	amaretto
160 g	cashewnoten	200 ml	sterke koffie
2,5 el	tarwebloem	2 el	amaretto
120 g	bloemsuiker		cacaopoeder *afwerking*
80 ml	zonnebloemolie		

gebaseerd op een recept van Seitan is my Motor

BEREIDING

delizioso

1. **Verwarm** de oven voor op 180°C.

2. **Maak** vervolgens de vulling: doe yofu en cashewnoten in de blender en meng tot er geen brokjes meer zijn. Voeg vervolgens bloem, poedersuiker, olie, vanille en amaretto toe en blend enkele minuten tot er een dikke massa ontstaat.

3. **Meng** ondertussen de koffie met de 2 el amaretto.

4. **Leg** een laag speculaaskoekjes in de schaal en overgiet met wat van het koffiemengsel (doe dit voorzichtig met een lepel). Bedenk de laag cake met een laag crème. Herhaal dit nog een keer.

5. Plaats de tiramisu in de **koelkast,** bij voorkeur een volledige nacht.

6. **Werk af** met gezeefd cacaopoeder.

tip Je kan de speculaaskoekjes ook vervangen door plakjes zelfgebakken cake. Zeef 250 g bloem, 7 g bakpoeder en een snufje zout in een mengkom. Roer er 120 g bruine suiker door. Voeg vervolgens 150 ml water en 50 ml zonnebloemolie toe en meng tot een homogeen deeg. Giet het deeg in een ingevette bakvorm van ± 30 × 15 cm en bak de cake gedurende 30 minuten op 180°C. Laat afkoelen en snijd in plakken van 2 à 3 cm.

www.evavzw.be/recept/tiramis%c3%b9

Fieke's

Frangipane *taart*

INGREDIËNTEN

1 vel	bladerdeeg
	abrikozencompôte
5 el	zonnebloemolie
5 el	yofu
1,5 tl	amandelessence
0,5 tl	vanille-essence
150 ml	amandeldrink
120 g	rietsuiker
150 g	bloem
1,5 tl	bakpoeder
snufje	zout
40 g	amandelpoeder

of abrikozen-confituur

Recept van Sofie Ballieu

BEREIDING

1. **Bak** 1 vel bladerdeeg 10 minuten blind. Strijk er een laagje abrikozencompôte of -confituur over.
2. **Maak** vervolgens het beslag voor de vulling.

3. **Meng** voor de natte ingrediënten 5 el zonnebloemolie met 5 el yofu, 1,5 tl amandel-essence, 0,5 tl vanille-essence, 150 ml amandeldrink en 120 gram rietsuiker.

4. Voor de droge ingrediënten **meng** je 150 gram bloem met 1,5 tl bakpoeder en 0,5 tl zout. Roer er ook 40 gram amandelpoeder onder.

5. **Meng de natte en de droge ingrediënten** voor het beslag en giet bovenop de taartbodem die met abrikozencompôte is bestreken.
6. **Bak** de taart vervolgens nog 25 à 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

7. Laat de taart volledig **afkoelen** en bestrijk ze dan met suikerglazuur (poedersuiker gemengd met water).

tip plantaardig bladerdeeg kan je o.a. in de biowinkel vinden, maar ook heel wat supermarkten hebben plantaardig bladerdeeg in hun assortiment. Het bladerdeeg van het huismerk van Colruyt zou ondertussen niet meer vegan zijn, maar het bio-huismerk wel.

www.fiekefatjerietjes.wordpress.com/2012/11/15/frangipane

info

OVER TRY VEGAN

Ook dit jaar wordt **november** weer Try Vegan maand!

WAT IS TRY VEGAN?

Try Vegan is een campagne van BE Vegan en EVA. Met deze campagne willen we je inspireren om 1 maand plantaardig te eten en wie weet ook na die periode vaker voor vegan te kiezen. Je brengt niet alleen meer variatie op je bord, plantaardige maaltijden zijn ook goed voor je gezondheid. Bovendien heeft een vegan maand een positieve impact op het klimaat en dierenwelzijn.

TRY VEGAN GAAT OVER PROBEREN.

Je kan elke maaltijd opnieuw een keuze maken. We gaan voor een succesvolle en duurzame verandering op de lange termijn. Doe mee aan deze uitdagende maar verrijkende opdracht. En zoals heel veel mensen getuigen: 'de enige spijt die ik heb, is dat ik het niet eerder probeerde'!

Eva maakt het plantaardig.

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

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. Doe een gift op *www.evavzw.be/doe-een-gift* en ontvang het EVA Magazine boordevol tips en inspiratie.

www.evavzw.be

www.cerealzondervlees.be
www.cereal.be/bio-vegan

eva Céréal