

Recepten

Veganistische Zoetigheden



Margriet Jordaan

Inhoud

IJskoud knalrood	1
Dadelballetjes	3
Noten carameltaart	4
Slagroom hoorntjes	5
American pancakes	6
Bosbessen Muffins.....	7
Choco loco fudge	8
Brusselse wafels.....	9
Mokka koekjes	10
Appel fritters.....	11



IJskoud knalrood

INGREDIENTEN

350 gr. Frambozen en
Aardbeien

2 el. Citroensap

2 el. Poedersuiker

2 Theezakjes bosvruchten thee

100 ml. Sinaasappelsap

2 el. Frambozensiroop of
essence naar wens

Vruchten en muntblaadjes ter
garnering

HOE TE MAKEN:

- De aardbeien en frambozen wassen. Grote stukken kleiner snijden. De vruchten, citroensap en poedersuiker met een staafmixer pureren en vervolgens door een zeef drukken. De vruchten puree in een ondiepe schaal scheppen en ongeveer 45 min. In de vriezer zetten.
- Bosvruchtenthee met 200 ml kokend water overgieten en 8 minuten laten trekken, daarna de theezakjes verwijderen. De sinaasappelsap door de thee roeren en het mengsel laten afkoelen door het in een ondiepe schaal te schenken en 20 min. In de vriezer te zetten.
- De vruchtenpuree samen met het theemengsel kort mixen met de staafmixer. Naar wens op smaak brengen met de frambozensiroop en daarna in glaasjes gieten.
- Garneren met fruit of munt.

Dadelballetjes

INGREDIENTEN

75 gr. Geraspte kokos (+ extra voor garnering)

100 gr Amandelen (ongezouten met schil)

150 gr. Medjoul dadels (± 8 stuks zonder pit)

25 gr. Cacao

HOE TE MAKEN:

- Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix dit goed door elkaar.
- Voeg dan 1 tot 2 eetlepels koud water toe, tot je een dikke pasta krijgt.
- Rol hier circa 30 balletjes van.
- Rol ze daarna nog weer door de geraspte kokos ter decoratie.



Noten carameltaart

INGREDIENTEN

100 gr. Zelfrijzend bakmeel

100 gr. Kristalsuiker

100 gr. Boter (margarine om te bakken)

100 gr. Geraspte kokos

1 blikje gecondenseerde kokosmelk

100-150 gr. Gemengde noten (pistachenoten, pecannoten, hazelnoten, amandelen)

4 eetlepels cranberries of
4 eetlepels pure chocolade-drops

Bakpapier en ovenschaal



HOE TE MAKEN:

- **Oven op 180°C voorverwarmen.**
- Meng voor de bodem de suiker, de kokos en het zelfrijzend bakmeel in een mengkom, smelt de boter en doe dit erbij. Maak hier een deeg van.
- Vet een ovenschaal in en leg een bakpapier op de bodem. Verdeel het deeg over de bodem en de zijkanten.
- Zet de bodem 10 minuten in de oven en laat deze daarna iets afkoelen.
- Strooi de cranberries over de bodem en giet hierover het blikje gecondenseerde kokosmelk.
- Strooi daarna de noten erover waarna de taart weer terug in de oven gaat voor 20 minuten.
- Af laten koelen en in puntjes/vierkantjes/ reepjes snijden.

Slagroom hoorntjes

INGREDIENTEN

1 Verpakking bladerdeeg

Rietsuiker

1 tl. Abrikozenjam

2 el. Havermelk

1 pakje Alpro slagroom

Citroensap

1 el. Gecondenseerde
kokosmelk

1 Zakje klopfix

1 Zakje bourbon vanille suiker

Bakpennen, bakplaat



HOE TE MAKEN:

- Rol de bladerdeeg uit en snijd over de lange kant repen van ± 3 cm breed.
- Wikkel de repen bladerdeeg niet te strak rond de ingevette pen, begin aan de kant van de punt.
- Leg de hoorntjes met de naad op de bakplaat en laat 30 tot 45 minuten rusten.
- Maak een mengsel van abrikozenjam en havermelk door eerst de jam los te roeren en dan scheutje voor scheutje de melk toe te voegen.
- Smeer de hoorntjes met een kwastje in met het mengsel en haal deze daarna door de rietsuiker.
- Bak vervolgens de hoorntjes in 20-25 minuten in de oven op 180 °C.
- Maak ondertussen de slagroom door gecondenseerde kokosmelk, slagroom, vanille suiker, klopfix en 3 à 4 druppeltjes citroensap in een kom te doen, en klop met de mixer tot een stevige massa.
- Haal de hoorntjes van de vormpjes af, en vul deze met de slagroom. Gebruik hiervoor een spuitzak.

American pancakes

INGREDIENTEN

400 gr. Volkorenmeel

800 ml. Plantaardige melk
(amandelmelk, havermelk,
sojamelk of kokosmelk)

2 tl. Bakpoeder

4 el. Ahornsiroop

2 tl. Kaneel

2 tl. Vanille-extract

Zonnebloemolie of plantaardige
boter



HOE TE MAKEN:

- Doe de meel, bakpoeder, kaneel ahornsiroop en vanille extract in een mengkom. Roer daarna de melk er beetje voor beetje door zodat je een luchtig beslag krijgt.
- Verwarm wat olie of boter in een pan en giet er een juslepel pannenkoekbeslag erbij. Bak 2 minuten aan de ene kant en daarna nog een minuut aan de andere kant.
- Herhaal tot het beslag op is. Leg de pannenkoeken op elkaar en eten maar.
- Dit is een recept voor 4 personen. Maar je kunt het natuurlijk ook halveren voor 2 personen.

Bosbessen Muffins

INGREDIENTEN

Oven voorverwarmen op 190°C

75 gr. Bosbessen

120 ml. Plantaardige melk

85 gr. Appelmoes

1 tl. Appel cider azijn

60 gr. Boter

120 gr. Bloem

2 tl. Bakpoeder

100 gr. Riet suiker

Snufje zout

1 Zakje vanillesuiker

Bakvormpjes ca. 12 stukjs



HOE TE MAKEN:

- Mix alle droge ingrediënten door elkaar. De bloem, bakpoeder, rietsuiker, vanille suiker en zout.
- Smelt de boter en doe daar de appelmoes, appel cider azijn en melk door heen. Roer dit goed door elkaar zodat de boter niet meer te zien is.
- Doe het botermengsel bij het bloemmengsel en schep dit goed door elkaar, maar niet te lang roeren dan rijst het straks niet meer.
- Schep op het laatst ook de bosbessen erdoor.
- Vul de bakvormpjes $\frac{3}{4}$ op met beslag.
- Garneer de muffins met wat bosbessen en een klein beetje rietsuiker en zet ze daarna in de oven.
- Bak de muffins ca. 20-25 minuten.
- Laat ze na het bakken iets afkoelen.

Choco loco fudge

INGREDIENTEN

1 Vanille stokje

250 gr. Pure chocola

400 gr. Gecondenseerde
kokosmelk

175 gr. Walnoten

Snufje zout

Bakblik 20 x 20 cm.

Bakpapier

HOE TE MAKEN:

- Bedek een bakblik van 20 x 20 centimeter met bakpapier.
- Hak de walnoten grof met een scherp mes.
- Schraap met een mesje het merg uit het vanillestokje.
- Doe de vanille, kokosmelk, chocola in stukjes en een snufje zout in een pan met dikke bodem. Verwarm het mengsel al roerend op laag vuur tot het een gladde massa is en de chocola volledig is gesmolten. Haal het dan van het vuur.
- Schep de walnoten door het mengsel en stort het in je bakblik.
- Laat de fudge nu eerst een beetje afkoelen en zet het daarna in de koelkast om zeker 4 uur uit te harden.

Brusselse wafels

INGREDIENTEN

175 gr. Havermout

300 ml. Notenmelk (cashew melk)

3 tl. Appel cider azijn

125 gr. Geprakte banaan

55 gr. Pecannoten

1 tl. Bakpoeder

½ tl. Baksoda

Snufje zout

¾ tl. Kaneel

1 tl. Vanille suiker

1 tl. Vanille extract



HOE TE MAKEN:

- Weeg alles af zodat je het klaar hebt staan. Prak de banaan 1 banaan is ongeveer 125 gr.
- Doe als eerste de melk, banaan, havermout en pecannoten in de blender daarboven op de bakpoeder, baksoda, zout, kaneel, vanille suiker en vanille extract en als laatste de appel cider azijn.
- Meng dit geheel tot een glad, dik beslag. Als alles niet gelijk mengt ga er dan even met een lepel door heen zodat het van boven naar beneden zakt. (Let er op dat het apparaat dan niet aan staat!!!)
- Zet het wafelijzer aan en verwarm deze voor tot dat het groene lampje uit is. Kwast de bakplaten (boven en beneden) dan in met wat plantaardige boter. Schep dan een volle lepel beslag op beide kanten en doe het ijzer dicht. Laat het ijzer 6 minuten dicht (ook niet tussen door stiekem kijken, want dan breekt de wafel in tweeën). Kwast na elke wafel het ijzer opnieuw in met boter.

Mokka koekjes

INGREDIENTEN

115 gr. Bloem

¼ tl. Bakpoeder

15 gr. Cacao

125 gr. Bruine bastaardsuiker

1 el. Oploespresso (1 zakje)

125 gr. Margarine (plantaardig)

50 gr. Havermout

Bakplaat en bakpapier

HOE TE MAKEN:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Zeef de bloem, bakpoeder en cacao in een grote kom. Voeg de suiker toe en meng dit goed.
- Los de espresso in 1 eetlepel kokend water en roer dit door het bloemmengsel. Voeg de margarine en havermout toe en meng goed tot er een zacht deeg ontstaat.
- Vorm 14 balletjes van het deeg, leg die op de bakplaat en plat ze wat af. Zorg wel voor voldoende tussenruimte.
- Bak de koekjes in 15 minuten in de oven. Laat de koekjes voor het serveren wat afkoelen.
- (je kunt ze ongeveer 5 dagen in een luchtdichte pot bewaren, bij mij is alles na 1 dag al op).

Appel fritters

INGREDIENTEN

1 of 2 appels zoals de pink lady

130 gr. Bloem

1 tl. Bakpoeder

1 tl. Witte bastaard suiker

80 ml. Plantaardige melk

80 ml Spa rood

Zonnebloem olie

Poeder suiker

► Amandel maple saus:

1 el. Witte amandelboter

1 tl. Maple syrup (= ahorn siroop)

1,5 tl. Water

HOE TE MAKEN:

- Schil de appel en verwijder het klokhuis met een appelboor. Snijd de appel in 12 ringen.
- Voor het beslag, mix de bloem, bakpoeder en de suiker. Voeg de melk en spa rood toe en mix dit tot een glad beslag. Wanneer je een appelring in het beslag dipt moet het er aan vast plakken maar moet niet te dik zijn. Voeg meer spa rood toe als het te dik is en meer bloem als het te dun is.
- Verhit de olie en bak elke appel ring ongeveer 3-4 minuten. Tot ze goudkleurig en knapperig zijn. Als ze te snel bruin worden is je olie te heet.
- Voor de saus mix je alle ingrediënten samen.
- Als je de ringen gebakken hebt dan bestrooi je ze met poedersuiker. Serveer ze met de saus.

