

MINIMAAL 1X PER WEEK PLANTAARDIG

{ LIVING THE  
GREEN LIFE }



**EASY**

LEKKERE, MAKKELIJKE, ITALIAANSE RECEPTEN

**VEGAN**

*feelgood*



**EASY**  
LEKKERE, MAKKELIJKE, ITALIAANSE RECEPTEN  
**VEGAN**  
*feelgood*

**KOSM•S**  
Utrecht/Antwerpen

VOORWOORD 6  
SANNE'S BIG 5 8  
BASISRECEPTEN 22

**ONTBIJT 32**  
**LUNCH 52**  
**ANTIPASTI 68**  
**DINER 82**  
**DESSERT 106**  
**TREATS 126**  
**DRINKS 146**

ONE DAY A WEEK 160  
DANK JULLIE WEL 170  
REGISTER 172







# ONTBIJT TAART MET BRAMEN EN BESSEN

1 TAART

EEN STUKJE TAART ALS ONTBIJT? JA! DEZE OVERHEERLIJKE BREAKFAST CAKE GAAT JE HEEL WAT TIJD OPLEVEREN. MAAK HEM OP ZONDAG, ZET HEM IN DE KOELKAST EN JE HEBT ER DE HELE WEEK PLEZIER VAN. MITS JE HEM NIET METEEN HELEMAAL OPEET, WANT OH, OH... HIJ IS ECHT ONTZETTEND LEKKER!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 30 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

## Taart

1 el maizena  
3 el water  
100 g amandelen  
150 g bramen  
150 g blauwe bessen  
200 g kikkererwten, uit blik,  
uitgelekt  
200 g boekweitmeel  
40 g kokosbloesemsiiker  
200 ml amandelmelk  
1 el bakpoeder  
1 el kaneel  
2 tl vanille-extract  
2 tl kardemom  
½ tl zeezout

## Topping

3 el amandelschaafsel

TOOLS

springvorm (ø 20 cm)  
bakpapier  
keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de springvorm met bakpapier.
2. Doe de maizena met het water in een kommetje en roer goed door elkaar.
3. Maal de amandelen grof in de keukenmachine.
4. Doe de amandelen met de overige ingrediënten voor de taart (behalve het maizenapapje) in een kom en meng goed.
5. Doe het maizenapapje erbij en roer nogmaals goed door.
6. Schep het beslag in de met bakpapier beklede springvorm en bak de ontbijttaart in 30 minuten gaar. Haal hem 5 minuten voor het einde van de baktijd uit de oven, bestrooi met het amandelschaafsel en zet hem nog 5 minuten in de oven.







# QUINOA-VENKELBURGER

2 PERSONEN

EEN EASY VEGAN-BOEK IS NATUURLIJK NIET COMPLEET ZONDER EEN DIJK VAN EEN BURGERRECEPT.

WIJ STELLEN U GRAAG VOOR AAN: DE QUINOA-VENKELBURGER!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN • OVENTIJD 25 MINUTEN • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

## Burgers

50 g quinoa

½ venkel

80 g kikkererwten

80 g havermout

2 tl spirulina

2 tl oregano

snuf versgemalen peper

snuf zeezout

## Topping

½ venkel

¼ courgette

2-3 el olijfolie, om in te bakken

½ rode ui

4 grote radicchiobladeren

wat takjes dille

## Komkommersaus

50 g komkommer

1 teen knoflook

50 g sojayoghurt

snuf versgemalen peper

snuf zeezout

## Voor erbij

2 grote broodbollen

TOOLS

bakplaat

bakpapier

keukenmachine

grillpan

knoflookpers

koekenpan

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking.
3. Snijd intussen de venkel fijn. Doe die met de gekookte quinoa, de kikkererwten, de havermout, de spirulina en de oregano in de keukenmachine. Mix tot een grof mengsel en breng op smaak met peper en zout.
4. Vorm met je handen burgers van het deeg en leg ze op de bakplaat. Bak de burgers in ongeveer 25 minuten in de oven tot ze stevig zijn.
5. Verhit intussen een grillpan. Snijd voor de topping de venkel in plakken (à ½ cm dik) en de courgette in plakjes, en bestrijk ze met 1-2 eetlepels olijfolie. Gril ze 4-5 minuten in de pan en keer ze halverwege om.
6. Rasp voor de komkommersaus de komkommer en pers de knoflook. Meng ze met de sojayoghurt, de peper en het zout.
7. Pel voor de topping de ui en snijd hem in ringen. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en bak de uienringen glazig.
8. Halveer de broodjes. Als je het lekker vindt, kun je ze nog even kort grillen in de grillpan. Smeer op elke onderste helft van de broodjes de komkommersaus, leg er een blad radicchio op, gevolgd door de burger, courgette, venkel, uienringen, wat dille, opnieuw een blad radicchio en de bovenste helft van het broodje.





# GEVULDE PASTA MET PESTO EN SPINAZIE

4 PERSONEN

PASTASCHELLEN KUN JE LOS ETEN, HET KAN... MAAR IK ZOU HET NIET DOEN. WAT IK WEL ZOU DOEN? ZE VULLEN! MET PESTO, KAASSAUS EN NOG VEEL MEER LEKKERS.

BEREIDINGSTIJD 15-20 MINUTEN • OVENTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

## Pasta

200 g grote pastaschelpen

## Pesto

1 teen knoflook

100 g amandelen met vlies

50 g vers basilicum

100 ml olijfolie

snuf versgemalen peper

snuf zeezout

## Spinazie-kikkererwtenvulling

1 el olijfolie, om in te bakken

1 rode ui

1 teen knoflook

200 g spinazie

100 g kikkererwten

## Vegan kaassaus

150 g haverroom (of sojaroom)

20 g edelgistvlokken

2 tl maizena

1 tl zeezout

1 tl knoflookpoeder

TOOLS

keukenmachine

knoflookpers

steelpan

ovenschaal

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Breng een pan water aan de kook en kook de pastaschelpen in ongeveer 6 minuten al dente.
3. Pel intussen voor de pesto de knoflook. Doe die met de amandelen en het basilicum in de keukenmachine en maal fijn. Voeg al draaiende de olijfolie toe tot er een smeuge pesto ontstaat (als je niet alle olijfolie gebruikt, is dat helemaal niet erg). Breng op smaak met peper en zout.
4. Verhit voor de spinazievulling de olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Pel en snipper intussen de ui en pers de knoflook. Fruit ze samen in de pan tot ze glazig zijn. Voeg de spinazie toe en bak mee tot hij geslonken is.
5. Doe voor de vegan kaassaus alle ingrediënten in een steelpan en breng al roerend aan de kook. Laat ongeveer 1 minuut doorkoken tot de saus dikker wordt.
6. Doe de pasta in de ovenschaal en vul deze met de gebakken spinazie, kikkererwten en pesto. Verdeel de vegan kaassaus erover, zet in de oven en bak het gerecht 10 minuten.

DINER





# CHOCOLADE-IJSJES

4 PERSONEN

**PARTY ON A STICK! WE HEBBEN HET NATUURLIJK OVER DE CHOCOLATE POPSICLE. DIT SUPER-BEKENDE IJSJE IS DE PERFECTE AFSLUITER VAN ELKE DAG. NORMAAL GESPROKEN NIET DENDEREND GOED VOOR JE, MAAR DAAR HEBBEN WIJ EEN GEZONDER ALTERNATIEF VOOR GEVONDEN. GENIETEN TOT JE EEN ONS WEEGT DUS!**

BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN • WACHTTIJD 3 UUR • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

400 ml kokosroom  
2 el cashewpasta  
1 el agavesiroop  
2 rijpe bananen, in plakjes,  
bevroren  
2 tl vanille-extract  
½ tl zeezout

## Topping

pure chocolade (80% cacao)  
cacaonibs, amandelschaafsel,  
kokoschaafsel, pistachenoten  
(gehakt), zeezout, chilivlokken,  
hennepzaad en/of gevries-  
droogde frambozen  
(verpulverd)

TOOLS

keukenmachine (of blender)  
4 ijslollyvormpjes  
4 houten ijslollystokjes

1. Doe de kokosroom, de cashewpasta, de agavesiroop, de banaan, het vanille-extract en het zout in de keukenmachine en mix tot een gladde massa.
2. Verdeel het mengsel over de ijslollyvormpjes en steek de stokjes erin. Zet de ijslollyvormpjes in de vriezer en laat de ijsjes in 3 uur opstijven.
3. Smelt voor de topping de chocolade au bain-marie.
4. Haal de ijsjes uit de vormpjes en bedruip ze met de gesmolten chocolade. Bestrooi ze tot slot met toppings naar keuze en laat de chocolade hard worden.



FIAT  
500L

GR 6  
7302

# MEER VAN LIVING THE GREEN LIFE



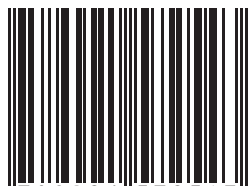
EERDER VERSCHENEN

{ LIVING THE  
GREEN LIFE }

VEGAN INSPIRATIONAL LIFESTYLE FOR AT LEAST **ONCE** A WEEK

## FEELGOOD FOOD

La dolce vita, waar beter dan in Italië snappen ze het geheim van goed leven? Geniet daarom met *Easy Vegan Feelgood* van maar liefst 85 heerlijke Italiaanse, plantaardige recepten: van goedgevulde pasta-pesto en grandioze gnocchi tot snelle sinaasappelcheesecake of superlekkere chocolade-ijsjes. En voel je blijvend goed, fit en energiek met Easy Vegans 'Big 5'-tips voor een vegan feelgood life.



9 789021 572543

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 440

[livingthegreenlife.com](http://livingthegreenlife.com)

[@livingthegreenlife.nl](#)

[@beautyblends](#)