

VEGAN CHALLENGE

*Daag
jezelf uit!*

Inspiratie voor Pasen



Vegan paasbrunch

Pasen, dat vraagt om extra aandacht voor ontbijt, brunch en lunch. In deze flyer vind je een aantal ideeën om jouw vegan paasontbijt, -brunch of -lunch tot een succes te maken! Op onze site vind je nog veel meer lekkere recepten voor beleg, smoothies, soepen en andere verrassende gerechten voor Pasen. Laat je inspireren door deze recepten voor een vegan paasfeest!

In deze folder:

- Zweedse ontbijttaartjes
- Toastjes met tofu-'eier'salade
- Gevulde 'ei' aardappelen
- Custard-vruchtentaartjes

Natuurlijk kun je nog veel meer lekkers op je vegan paastafel zetten. Bak verse broodjes af in de oven en neem een kijkje bij de [broodsmearsel recepten](#) op de VeganChallenge recepten pagina. Kant-en-klaar kan natuurlijk ook. Kijk dan tussen de smearsels, zoals hummus, pesto's en tapenades, en zoek de vegan varianten uit.

Eet je graag een lekker plakje paasstol bij je brunch? Vegan paasstollen zijn verkrijgbaar bij de meeste biowinkels, maar je kunt er ook vrij eenvoudig zelf één maken. Een voorbeeld van een recept vind je op de [blog van Vegetus](#). Hierin kun je ook kant-en-klaar amandelspijs gebruiken (bijvoorbeeld van dr. Oetker), wel zo makkelijk.

En voor de kids? Wat dacht je van gezellig samen broodhaantjes maken? Een brooddeeg maak je eenvoudig van meel, gist, water en zout. Niet alleen krijg je zo heerlijke verse broodjes, je hebt ook nog eens heel veel lol tijdens het maken van de broodjes.

Op onze site vind je nog veel meer lekkere recepten voor beleg, smoothies, soepen en andere verrassende gerechten voor Pasen. Bekijk bijvoorbeeld eens onze [eivervangede recepten](#) op de VeganChallenge recepten pagina.

Nog meer inspiratie nodig? Op de VeganChallenge Pinterest hebben we ook een paasbord aangemaakt met nog veel meer ideeën voor een feestelijk en vooral smakelijk paasfeest: pinterest.com/veganchallenge/easter/!

We wensen je een fijn vegan paasfeest!





Eivervanging

Wil je zelf aan de slag om recepten te veganiseren? We geven je wat tips over hoe je eieren kunt vervangen.

Bepaal als eerste welke functie het ei heeft in een gerecht. Is het een bindmiddel of verdikkingsmiddel? Helpt het met rijzen of is het puur voor de smaak? Als je hebt bepaald welke functie(s) de eieren hebben zijn er vaak meerdere opties die je kunt gebruiken. Welk product je het beste kunt kiezen hangt af van meerdere factoren, zoals of het gerecht zoet of hartig is en de beschikbaarheid van het product.

Bindmiddel en verdikkingsmiddel

Zoet: Een ei kun je vervangen door 50 gram appelmoes of een halve, liefst goed rijpe, gepureerde banaan.

Hartig: Een ei kun je vervangen door 50 gram tomatenpuree, aardappelpuree of pompoenpuree, maar ook 2 eetlepels maïzena, aardappelzetmeel of kikkererwtenmeel gemengd met 2 eetlepels water.

Gemalen lijnzaad als bindmiddel: Meng één eetlepel met drie eetlepels water en klop dit op met een vork. Laat even staan en je krijgt een plakkerig papje. Als je alleen hele lijnzaadjes hebt kun je twee eetlepels lijnzaad met de staafmixer met 50 ml water pureren. Lijnzaad werkt goed in bijvoorbeeld taartdeeg.

Rijsmiddel

Bakpoeder en (appelcider)azijn in cake werken samen goed om de cake te laten rijzen. Gebruik voor een cake één eetlepel azijn en één eetlepel bakpoeder. De azijn reageert met het bakpoeder, waardoor het bakpoeder nog beter zijn werk doet. Van de azijn proef je uiteindelijk niets in je cake! Wacht wel met het toevoegen van de azijn tot het laatste moment, anders start de reactie al terwijl de cake nog niet aan het bakken is. Kant-en-klare eivervanger is ook een goed en makkelijk rijsmiddel. De bekendste is No-egg en is te koop bij de natuurvoedingswinkel en Jumbo. No-egg kun je ook voor andere toepassingen gebruiken. Zo kun je er ook plantaardige schuimpjes van maken door de aanwijzingen op de verpakking te volgen.

Glansmiddel

Om gebak mooi te doen glimmen, kun je er wat abrikozenjam of suikerwater op strijken na het bakken. Vóórdat je baksel de oven in gaat kun je er wat sojamelk op smeren. Het eiwit in de sojamelk geeft een mooi bruin laagje. Gebruik geen rijst- of amandelmelk, want hier zit te weinig eiwit in om het gewenste effect te bereiken.

Smaak

De smaak van ei kun je nabootsen met 'kala namak', zwart zout (wat gek genoeg eigenlijk roze is). Dit zout smaakt naar ei omdat het een klein percentage zwavelzout bevat. Zwavel is wat eieren zo typisch doet ruiken en smaken. Kala namak is te koop bij de toko en bij verschillende webshops, zoals [Veggiedeli](#). Met behulp van kala namak en (zijden) tofu maak je heerlijke hartige eivervangers, zoals [omelet](#) of [scrambled tofu](#)!



Dit diertje kunnen
vegans wél eten. Pure
chocolade, yum!

Zweedse ontbijttaartjes

Aantal personen: 1 Bereidingstijd: <15 minuten Moeilijkheidsgraad: 1

Deze tip kwam van eerdere VeganChallenge deelnemer Tessa. Geen zin om helemaal een taart te gaan bakken, maar wél een lekker zoet ontbijt? Probeer dan eens deze ontbijttaartjes! Verschillende merken maken ook vegan beschuit, lees de ingrediënten van bijvoorbeeld Bolletje.

Ingrediënten

- 3 (volkoren) beschuitjes
- Frambozenjam
- Vegan vanille vla (Alpro)

Bereiding

Besmeer de taartjes met jam en doe er een beetje vla op.

Tip: Ook heel lekker met vegan slagroom, zoals die van Alpro.





Toastjes met tofu-`eier'salade

Aantal personen: 2 Bereidingstijd: < 15 minuten Moeilijkheidsgraad: 1

Deze tofu-`eier'salade lijkt verdacht veel op de originele `eier'salade, dat je je bijna gaat afvragen of er niet toch iets mis is gegaan in de keuken. Niks is minder waar, anno 2014 maak je eiersalade gewoon lekker met tofu!

Ingrediënten

- 125 gram stevige tofu, goed uitgeknepen
- 2 eetlepels [veganaise](#)
- 1/2 theelepel mosterd
- 1/2 theelepel kurkuma
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1/2 theelepel bieslook
- 1/2 theelepel zout
- 1/4 theelepel peper

Serveren met:

- Toastjes of crackertjes
- Verse bieslook of paprikapoeder

Bereiding

Stoom de tofu eerst 10 minuten, zodat deze extra stevig wordt.

Verkruimel de tofu boven een kom. Voeg alle overige ingrediënten door en roer goed door met een vork, prak het nog een beetje fijn.

Je kunt de salade het beste een uurtje laten staan, zodat de smaken goed intrekken.

Serveer op toastjes met wat verse bieslook of paprikapoeder.

Tip: dit recept wordt het lekkerst als je zwart zout (kala namak) gebruikt, dat geeft het een echte eismaak! Je vindt dit bij toko's en vegan webshops.





Ook lekker met verse
bieslook i.p.v. paprikapoeder!

Gevulde 'ei' aardappels

Aantal personen: 4 Bereidingstijd: 30-60 minuten Moeilijkheidsgraad: 2

Dit is misschien wel de lekkerste manier om aardappels te eten. Een heerlijk hapje voor bij de paasbrunch. Van de aardappels eet je ook de schil, dus misschien wil je voor biologisch kiezen.

Ingrediënten

- 6 vastkokende aardappels, schoongemaakt en gehalveerd
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels [veganaise](#)
- 1 theelepel gele mosterd
- 1 klein uitje, fijngesneden
- 1 theelepel kerrie
- Zout en peper naar smaak
- Beetje kurkuma
- Snufje paprikapoeder

Tip: Voor een kant-en-klare ei-vrije mayonaise kun je ook naar de natuurvoedingswinkel gaan. Merken ei-vrije mayo zijn bijvoorbeeld Machandel, Vetara, Plamil, Bruno Vischer en De Rit.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Bestrijk de aardappels aan alle kanten met olijfolie. Leg ze met de binnenkant naar beneden op de bakplaat en bak ze ongeveer 45 minuten, tot ze zacht zijn (maar niet papperig). Laat ze afkoelen.

Meng ondertussen de overige ingrediënten, behalve de paprikapoeder, in een kom.

Hol de aardappels uit, zodat er een plekje is voor de vulling. Voeg de aardappel die je uit hebt geschept toe aan het mayo/mosterd mengsel en roer goed. Vul hiermee de aardappels. Dat kan heel netjes met een slagroomspruitzak, of gewoon met een lepel. Bestrooi met wat paprikapoeder.



Custard-vruchtentaartjes



Aantal personen: 4 Bereidingstijd: > 1 uur Moeilijkheidsgraad: 3

Deze mooie taartjes zijn op voor je het weet! Voor lekkere chocoladetaartjes voeg je cacaopoeder toe aan de custard.

Ingrediënten

Bodem:

- 150 gram pecannoten (ongezouten)
- 120 gram havermout
- 190 gram volkorenmeel
- 1 theelepel kaneel
- ½ theelepel zout
- 120 milliliter zonnebloemolie
- 100 milliliter agavesiroop

Vulling:

- 200 milliliter rijstroom
- 300 milliliter rijstmelk
- 50 gram custardpoeder
- 60 gram suiker

Topping:

- Vers fruit (bijvoorbeeld aardbeien en bosbessen)
- Poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet 8 kleine taartvormpjes in, of 1 grote (quiche)vorm.

Vermaal de ingrediënten voor de bodems in een keukenmachine. Druk de bodem mix met de bolle kant van een lepel in de vormpjes. Bak deze 10 tot 15 minuten.

Doe de rijstroom en rijstmelk in een pan en breng aan de kook. Roer de custardpoeder en suiker met een paar eetlepels water. Voeg al roerende met een garde de custard toe aan de rijstmelk, en laat eventjes koken. Laat dit afkoelen, onder af en toe roeren (dit gaat sneller als je de pan in koud water zet).

Haal de bodems voorzichtig uit de vormpjes en vul deze met de pudding. Snijd de aardbeien in plakjes en decoreer de taartjes met de aardbeien, bosbessen en poedersuiker.

