



*Plantaardige recepten,
speciaal voor jou geselecteerd door
Soul Station in samenwerking met
Cooking & Sharing*

September

Nazomerren, hartig

Groenten Frittata

Recept: The Simple Veganista

Gazpacho met komkommer

Recept: Delicious Magazine

Mediterraanse salade

Recept: De hippe vegetariër

Paella

Recept: Simple Vegan Blog

8 soorten tapas

Recept: One Green Planet

Salmorejo van avocado

Recept: Bijzonder Spaans

Fajitas

Recept: The Veg Life!



Nazomeren, zoet

Coconut cream parfait breakfast pot

Recept: Passion Ibiza

Torrijas

Recept Simple Vegan Blog

Spanish latte

Recept: Go Dairy Free

Catalan cream

Recept: Delicooks

Churros

Recept: Hola Barcelona

Mixed berry acai bowl

Recept: My darling vegan

Horchata met vijgen

Recept: Cooking & Sharing



Horchata met vijgen

Voor ong. 3-4 glazen

Vorbereiding: 18 -24 uur

Bereidingstijd: 3 uur incl. koelen

Ingrediënten:

250 gram chufas, ik gebruik [deze](#)

2-4 gedroogde vijgen (met 4 is het best zoet)

sap van 1 sinaasappel

keukenhulpje:

kom/ pot

sterke blender

fijne zeef

kaasdoek (of bv oud T-shirt)

Bereiding:

Vorbereiding: laat de chufas ongeveer 18 tot 24 uur weken in een kom met koud water (ongeveer 1 liter water voor 250 gram chufas). Pers de sinaasappel uit en laat de vijgen ongeveer 4 tot 6 uur weken.

Spoel na het weken de chufas goed af (het weekwater gooi je weg of geef je aan de planten) en doe ze samen met de vijgen (het evt. resterende sinaasappelsap wordt niet gebruikt, dat kan je lekker opdrinken) en 1 liter water in de blender. Blend tot een gladde massa ontstaat. Giet het chufas/vijgen mengsel in de fijne zeef en vang het vocht op in een grote kom. Duw met de bolle kant van de lepel op het mengsel om al het vocht eruit te krijgen. Giet het overgebleven vocht door de kaasdoek en wring het goed uit, doe hetzelfde met de overgebleven chufas en vijgen pulp uit de zeef.

Zet al het opgevangen vocht nog 2,5 uur in de koelkast om extra af te koelen. Roer de horchata nog even goed door voor je het inschenkt (want de melk scheidt zich van het vijgen/sinaasappelsap) en geniet van je zelfgemaakte horchata met vijgen op een zonnige nazomerdag!



Groenten en fruit in de maand september

Aardappelen, andijvie, artisjokken, aubergine, bleekselderij, bloemkool, broccoli, champignons, Chinese kool, courgette, groene kool, komkommer, mais, paprika, pompoen, postelein, prei, radijs, rode kool, savooiekool, sla, sperziebonen, spinazie, spitskool, snijbonen, tomaten, pompoen, rode bieten, sjalotjes, venkel, witte kool, wortel.

Appelen, banaan, bramen, citroenen, druiven, kiwi, meloenen, peren, perziken, pruimen.

Standaard in je voorraadkast

Plantaardige melk, tapioca meel, edelgistvlokken, gedroogde dragon, knoflookpoeder, kurkuma, sherry azijn, zongedroogde tomaten, tahini, pijnboompitten, olijfolie, groentebouillon, basmatirijst, uienpoeder, komijnpoeder, paprikapoeder, bruine suiker, tortilla's, granola of gepofte quinoa, kokosmelk, pompoen pitten, amandelen, walnoten, hennepzaad, gojibessen, agavesiroop, kikkererwtenmeel, kaneelstokjes, agar agar, maïzena, bloem, zonnebloemolie, poedersuiker, acai poeder, geraspte kokos, chufas, gedroogde vijgen.

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing



Cooking & Sharing is een initiatief van Blue Bottle Gifts. Voor meer informatie, kijk op <https://www.bluebottlegifts.com/>