



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

April

Naar buiten! Zoet

Frisse blauwe bessen en frambozen muffins

Recept: Gewoon Lekker Groen

Gezonde havermoutrepen

Recept: Zoetrecepten

Fruitsalade

Recept: Allerhande

Wraps met banaan

Recept: Love to share

Granola met kaneel en amandelpasta

Recept: Happy and Vegan

Quinoa venkel appelsalade

Recept: Viva las Vega's

Bananen wortelcake

Recept: Cooking & Sharing



Naar buiten! Hartig

Raw peanut zoodle salad (ENG)

Recept: A saucy kitchen

"Gerookte zalm" bagel met dillesaus

Recept: Plantbasedbrekkie

Wrap met falafel en hummus

Recept: Simply Vegan

Koude avocadosoep

Recept: Simplify your life

Gezonde meeneem muffins met heel veel groenten

Recept: Bakers and Fakers

Bloemkoolsalade met kikkererwten en avocado

Recept: Focus on Foodies

Vegan sandwich

Recept: Vetjebol



Bananen wortelcake

Voor ong. 10-12 plakjes

Bereidingstijd: 60 minuten incl. bakken

Ingrediënten:

250 gram geraspte wortelen

200 gram volkoren speltmeel

100 gram rietsuiker

100 gram zonnebloemolie

100 gram gemengde noten

50 gram rozijnen

50 gram gedroogde abrikozen

2 rijpe bananen

1 sinaasappel, alleen het sap

2 eetlepels (gebroken) lijnzaad

3 theelepels koek en speculaaskruiden (15 gram)

1 theelepel bakpoeder (5 gram)

1 theelepel bakingsoda (5 gram)

¼ theelepel zout (ong. 1 gram)

Handig voor bij het bakken:

blender of mixer, grote mengkom

cakevorm/bakblik van 28-30 cm lang

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden en bekleed het bakblik met bakpapier. Meng het lijnzaad met 6 eetlepels water en laat minstens 5 minuutjes staan. Doe alle droge ingrediënten (speltmeel, rietsuiker, koek en speculaaskruiden, bakpoeder, bakingsoda en het zout) in de grote kom en meng alles goed door elkaar. Pers de sinaasappel en doe het sap, samen met de bananen, de olie en het lijnzaad met het water in de blender en mix tot er een gladde massa ontstaat. Snij de gedroogde abrikozen in kleine stukjes en leg de rozijntjes, gemengde noten en geraspte wortelen klaar.

Voeg nu de ingrediënten uit de blender en de abrikozen, rozijntjes, noten en wortelen bij de droge ingrediënten en meng alles goed door (dit moet snel gebeuren omdat het sinaasappelsap met de bakingsoda reageert). Giet het beslag in de cakevorm en bak de bananen-wortelcake in ongeveer 40 tot 45 minuten in het midden van de oven. Een zoete traktatie voor thuis of als je lekker buiten bent!



Groenten en fruit in de maand april

Andijvie, boerenkool, broccoli, champignons, koolrabi, kropsla, postelein, prei, raapsteel, rabarber, radijs, rode bietjes, rode kool, rettich, spinazie, tuinkers, venkel, witlof, wortelen.

Ananas, appel, avocado, banaan, citroen, grapefruit, sinaasappel.

Standaard in je voorraadkast

Gebroken lijnzaad, rietsuiker, bloem, bakpoeder, bakingsoda, kokosolie, vanille poeder, havermout, ahorn siroop, gemengde noten, zaden, gedroogd fruit, geraspte kokos, wraps, choco of notenpasta, kaneel, quinoa, speltbloem, zonnebloemolie, koek en speculaaskruiden, sesamolie, pindakaas, kokosbloemsuiker, tamari, rijstazijn, zwarte peper, nori vellen, gerookte paprikapoeder, komijn (djinten), vegan mayonaise, kerriepoeder, mosterdzaad, laurierblad, nori vellen, tabasco, olijfolie, hennepzaad, ei vervanger, witte bonen.

Bronnen: internet, Pixabay en Cooking & Sharing



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

