

# INHOUD

## INTRODUCTIE 9

- Vega wie? 9
- Waarom ben ik zo gek op groenten? 11
- Plantaardig bakken? Pure Broc' n Roll! 13
- Enkele regeltjes voor regelbrekers 16
- Maar onthoud vooral: have fun 21

## AARDAPPEL – POTATOLICIOUS! 23

- De ultieme vegan Berlinerbol met vanillecrème 25
- Epic chocolade-fruittaart 29
- Aardappel-chocolate chip cookies 31

## WORTEL – I CARROT LIVE WITHOUT YOU 35

- Chai latte-carrotcake 37
- Baklava-sigaren 39
- Carrotcake-wafels 43
- Oliebollen met wortel 45

## RODE BIET – TURN UP THE BEET! 49

- Marokkaanse rodebiet-cheesecake 51
- Rodebietpancakes met roze bessenroom 53
- (Tikkeltje minder) Authentieke Schwarzwaldertaart 57
- Ultraroze Pink Panther-donuts 61

## BROCCOLI & BLOEMKOOL – BROCC 'N ROLL DESSERTS! 65

- Stracciatellataart 67
- Biscotti met broccoli, sinaasappel & amandel 69
- Sachertorte met broccoli 73

**PEULVRUCHTEN – GIVE PEAS A CHANCE** 75

De allerbeste Snickers-taart 77

Green goddess madeleines met lavendel 79

Ferrero Rocher met borlotti 83

**ASPERGE – LET’S KICK SOME ASPARAG-ASS** 85

Groene aspergedonuts met citroenmelisse 87

Baked New York style cheesecake met frambozencoulis 89

**VENKEL – IT’S THE FENNEL COUNTDOWN!** 93

Saffraancakejes met venkel & rozenwater 95

Frangipane met venkel & pruim 99

**SLA & ANDER GROEN – LETTUCE BAKE A CAKE!** 101

Spinaziepancakes met bosvruchten-lauriercompote 103

Chocolate fudge cake met paksoi & avocado 105

Après bbq-bites 111

**AUBERGINE & COURGETTE – HELLO COURGEOUS!** 113

Aubergine-chocoladetruffels 115

Chocoholic brownies met courgette én aubergine 117

Courgettecake met citroen & maanzaad 121

**TOMAAT & KOMKOMMER – I LOVE CAKE FROM MY HEAD TOMATOES** 123

Basilicum-panna cotta met tomaten-aardbeiensalsa 124

Zomerse tomatentaart 128

Mojito-komkommertaart 130

**MAIS - A-MAIZE-ING CAKE!** 133

Popcorn cookies 135

Tropische maistaart met kokos & passievrucht 137

**POMPOEN – PUMPKIN SPICE & EVERYTHING NICE!** 141

American pumpkin pie, maar dan lekker lokaal 143

Pompoenmuffins met rozemarijn & walnoten 145

Crème brûlée van pompoen 149

**PASTINAAK – I’M ROOTING FOR YOU!** 151

Pastinaak & peer-ontbijtcrumble 153

Appeltaart met pastinaak en tijm 155

**SELDERIJ – CAKE IT EASY!** 159

Mangomuffins met bleekselderij en garam masala 161

Koffietulband met knolselderij & speculaaskaramel 163

Bananabread met knolselderij 167

**PADDENSTOEL – HOW MUSH-ROOM DO YOU HAVE FOR DESSERT?** 169

Champignon-hazelnootijs 171

Nutellabrownies met champignons 173

**WITLOF – FROM VEGAMUZE WIT LOVE** 177

Kruidige walnoottaart met witlof 179

Glühwein-chocoladetulband met witlof 181



## INTRODUCTIE

### VEGA WIE?

#### Wie is Vegamuze?

Er was eens een jonge vrouw met roze haar die Eveline heette. Eveline houdt van flamboyante kledij en kleurrijke lipstick, maar ook van groenten plukken op de boerderij en lange wandelingen in de natuur op onflatteuze bergschoenen. In een ver verleden studeerde ze toegepaste taalkunde en specialiseerde ze zich in amerikanistiek. Als grote taalliefhebber had ze een voorliefde voor Shakespeare, een kleine crush op Obama en z'n speechtalent, en was ze dol op allerlei woordspelingen. Maar na een tijdje besloot Eveline dit alles achter zich te laten en haar culinaire dromen na te jagen. Vol lef haalde ze haar roze cape van onder het stof vandaan en trok ze de wereld in met maar één missie: iedereen laten zien én proeven hoe ongelooflijk inspirerend en lekker koken met groenten kan zijn.

En ze leefde nog lang en gelukkig  
(met veel groenten en nog steeds heel wat woordspelingen).

#### Hoi, ik ben Eveline en ik hou van groenten

Als vrolijke peuter vroeg ik reeds resoluut om een extra portie broccoli in plaats van balletjes in tomatensaus en was ik verzot op bloemkool met bechamelsaus. Deze passie voor groenten is door de jaren heen uitgegroeid tot mijn plantaardige cateringzaak *Vegamuze*, een one-woman-business waarin ik iedereen wil laten zien én proeven hoe buitengewoon creatief en lekker je kunt koken met groenten.

Met Vegamuze kook ik ondertussen al vier jaar de pannen van het dak! Van babyborrel en trouwfeest tot hapjesreceptie en romantisch diner bij kaarslicht... telkens staan unieke groentegerechten centraal.

Maar stiekem begon alles ooit bij gebak. Want vreemd genoeg kreeg mijn liefde voor groenten een professionele invulling door een zoet dessert.

### **Carrotcake**

Toen deze Britse klassieker vele jaren geleden het Kanaal overwaaide, was ik er als de kippen bij om deze te proeven. Wortel? In taart? Dat moest ik proeven!

Maar toen ik er zelf eentje wilde bakken, merkte ik al gauw dat worteltaart in de meeste kookboeken bestond uit heel veel suiker en maar bar weinig wortel. En dus ging ik op een culinaire zoektocht, in een poging een worteltaart te creëren die de naam worteltaart écht waardig was... en het is me gelukt!

Met mijn geweldige recept van worteltaart onder de arm besloot ik om mijn bakhorizon te verbreden. **Want als ik wortel in een taart kan stoppen, waarom dan niet ook een courgette, rode biet of wie weet een portie doperwtjes?**

Na jaren van experimenten en professionele escapades kan ik met volle overtuiging zeggen: gebak met groenten – alle groenten! – is geweldig, hoe gek het ook mag klinken! Daarom bundel ik met plezier al mijn creatieve ontdekkingen in dit kookboek.

In dit boek vind je een waaier aan hemelse desserts en gebak: van toegankelijk en klassiek tot lekker inventief en lichtjes – eeuuuuh – gek. Maar steeds met een heerlijke groente in de hoofdrol, want zeg nu zelf, die eten we toch allemaal eigenlijk te weinig?

### WAAROM BEN IK ZO GEK OP GROENTEN?

Groenten eten is belangrijk. Het is een waarheid die ons vanaf onze vroegste jeugd wordt ingepeperd, maar eentje die niet zo makkelijk te volgen is. Al te vaak associëren we 'Eet meer groenten!' met opoffering en denken we dat 'gezond' gelijkstaat aan 'saai'.

Maar niets is minder waar, want een leven vol groenten is een immense verrijking! Het is goed voor je gezondheid, je geest én voor de planeet en de dieren die erop leven. Want stiekem ben ik ervan overtuigd dat hoe lekkerder we allemaal kunnen koken met groenten, des te minder vaak we vlees op het menu zullen zetten. Met de juiste recepten zul je ontdekken hoe ontzettend leuk het is om groenten op tafel te toveren en ja, ook in zoet gebak kun je wel degelijk groenten laten schitteren!

De recepten in dit boek bevatten steeds een bepaalde groente (wat dacht je van brownies met champignons?), zijn volledig plantaardig (zonder zuivel of eieren) en bevatten minder suiker dan traditioneel gebak. Hoe cool is dat?!

Om de groenten extra aandacht te geven, krijgt elke groente (of groentegroep) in dit boek zijn eigen hoofdstuk. Zo kun jij als lezer meteen bladeren naar het hoofdstuk van jouw favoriete groente (of van de groente die je in huis hebt) en zo jouw recept selecteren. Bovendien geef ik aan het begin van elk hoofdstuk een korte samenvatting waarom de desbetreffende groente zo lekker is in gebak en geef ik ook variatietips. Kan het nog cooler?!

Maar nu even serieus:

Uiteraard is het niet de bedoeling dat je al jouw dagelijkse maaltijden vervangt door de desserts in dit boek; dat zou een beetje te veel van het goede zijn. Tja, brownies met courgette blijven nog steeds brownies. Maar niet getreurd: in combinatie met een gezond eetpatroon, dat rijk aan groenten is, kun je deze dessertjes zonder schuldgevoel verorberen. Meer nog: af en toe een extra plakje cake uit de koelkast als late-night snack is zeker toegestaan (want hé, er zit tenslotte courgette in)! *I won't judge.*







## PLANTAARDIG BAKKEN? PURE BROCC' 'N ROLL!

Zoals je al gelezen hebt, zijn alle recepten in dit boek volledig plantaardig. Dit betekent dat er geen vlees en vis, maar ook geen boter, zuivel en eieren worden gebruikt. Als je even kort onze klassieke desserts en gebak voor de geest haalt, lijkt dit een onmogelijke opdracht. **Kaastaart zonder kaas? Zanddeeg zonder boter? Een cake zonder eieren? Hoe doe je dat in hemelsnaam??** Wel, het is eigenlijk eenvoudiger dan je denkt. Hieronder geef ik alvast de basiswijsheden mee.

### Wees groter dan boter

Boter in gebak lijkt onvermijdelijk, maar stiekem zijn er heel wat andere opties om gebak van vetstof te voorzien. Kijk dus ietsje verder dan klassieke zuivelboter en je zult merken dat het helemaal niet zo moeilijk is om deze in gebak te vervangen.

Zo zijn er diverse plantaardige boteralternatieven of neutrale oliën die je in gebak kunt gebruiken. In cakebeslag kies ik graag een neutrale olie zoals zonnebloemolie, omdat die een luchtige textuur geeft aan de cake. Voor koekjes maak ik gebruik van plantaardige boteralternatieven en voor een taartbodem ga ik aan de slag met kokosolie.

### Alles is koek en ei ... zonder ei

Eieren zijn iets minder makkelijk te vervangen, maar geen paniek! Het is wel degelijk mogelijk om heerlijk gebak op tafel te toveren zonder eerst een paar eieren te moeten breken. Er bestaan kant-en-klare vegan eivervangers en deze leveren meestal prima resultaat op. Toch geef ik er zelf de voorkeur aan mijn eigen eivervanger te maken: veel sneller, goedkoper én smaakvoller!

Voor de vegan groentecakes in dit kookboek – zoals de worteltaart op p. 37 of de koffiecake met knolselderij op p. 163 – kies ik beslist voor een **lijnzaadei**, want dat is voedzaam (helloooo omega 3!) en supermakkelijk te maken. Soms kun je echter ook het ei vervangen door wat extra plantaardige melk. De proteïnen en vetten in de plantaardige melk zijn een goede vervanging van het ei in bijvoorbeeld een klassiek browniebeslag (kijk hiervoor bijvoorbeeld eens naar de chocoholic brownies op p. 117). **Ook zoete aardappel, banaan en zelfs aquafaba (het vocht uit een blikje kikkererwten) zijn te gebruiken als eivervanger.**

---

## Het ultieme lijnzaadei-recept (voor 1 ei)

- 1 el gemalen lijnzaad
- 100 ml water

Hier is alvast mijn lijnzaadei-recept:

Meng het lijnzaad door het water en laat enkele minuten wellen. Roer dit papje door je cake- of taartbeslag en klaar is kees!

### Voor elk z'n (vegan) melk

Melk is zoouooooooooo makkelijk te vervangen! Echt! In alle supermarkten vind je tegenwoordig plantaardige alternatieven voor koemelk. Terwijl je een decennium geleden slechts in enkele supermarkten alleen maar plantaardige melk op basis van soja zag, vind je nu overal diverse noten- en granendinks die uitstekend kunnen fungeren als melkalternatief. Hoewel we in de volksmond de termen 'sojamelk' of 'amandelmelk' gebruiken, worden deze in de winkel anders genoemd en heten ze 'sojadrink' of 'amandeldrink'. Raak dus niet in paniek als je niet de term 'melk' op de verpakking ziet staan. Deze plantaardige drinks zijn wel degelijk een geschikte melkvervanger.

Welke drink geschikt is voor welk gebak hangt een beetje van jouw persoonlijke voorkeur af. In de meeste recepten kies ik voor biologische, ongezoete sojadrink, maar ook haverdrink of rijstdrink zijn neutraal smakende, plantaardige alternatieven voor koemelk. Daarnaast heb je ook diverse melkalternatieven op basis van noten, zoals amandeldrink of hazelnootdrink. Gebruik deze voornamelijk als je wilt dat de notensmaak in het gebak terug te vinden is. Een scheutje hazelnootdrink in de Nutella-brownies op p. 173 is daar een mooi voorbeeld van.

Heb je geen tijd om naar de supermarkt te gaan of kun je jouw favoriete plantaardige drink niet vinden? Dan kun je ook thuis aan de slag om jouw eigen plantaardige melk te maken! Mijn ultieme favoriet is zelfgemaakte hazelnootdrink of een mix van cashewnoot en pistache... mmmmm, het water loopt me nu alweer in de mond! Met veel plezier geef ik hier alvast het basisrecept voor een notendrink

## Experimenteer-er-op-los notendrink

- 150 g noten naar keuze (amandel, hazelnoot, cashewnoot, pistache of een mix naar keuze)
- 1 liter water
- ¼ tl zout
- agavesiroop (optioneel)

- 1 Week de noten een nachtje in koud water.
- 2 Giet het water af en doe de geweekte noten in een blender samen met het water en het zout. Voeg eventueel agavesiroop toe als je de drink zoeter wenst.
- 3 Mix enkele minuten stevig. Er zullen nog kleine stukjes overblijven, maar dat geeft niet want de volgende stap zorgt ervoor dat deze verdwijnen.
- 4 Neem een grote kom en leg er een vergiet in. Drapeer een kaasdoek over het vergiet en giet hier de notenmelk uit de blender in.
- 5 Pak de doek bij elkaar en knijp al het vocht uit de kaasdoek.
- 6 Als alles goed gaat, heb je nu een volle kom met perfecte notendrink (zonder vliesjes en stukjes) en blijft er in jouw kaasdoek een dikke notenbrij achter.



**TIP!** Gooi de overgebleven notenbrij niet weg, maar verwerk deze in een cake, bijvoorbeeld in de frangipane op p. 99 of het bananabread op p. 167. Vervang voor een perfect resultaat een kwart van de bloem door de notenbrij.

### ENKELE REGELTJES VOOR REGELBREKERS

Voordat je gaat bakken, is het belangrijk met enkele gouden bakregels rekening te houden. Ben je net zoals ik iemand die zich liever niet houdt aan regels en instructies? *No worries*. Deze regels geven nog steeds voldoende vrijheid om lekker je eigen ding te blijven doen.

#### Bio? Logisch!

Gebruik indien mogelijk steeds biologische groenten in de recepten. Niet alleen omdat dit beter is voor de natuur, maar voornamelijk omdat dit de volle smaak van het gebak ten goede komt. Bovendien hebben biologische groenten ook enkele andere zeer handige voordelen: zo schil ik mijn wortels bijvoorbeeld *nooit*. Echt waar. Ik ben daar gewoon veel te lui voor. Ik spoel mijn mooie bio wortels even kort af onder de kraan zodat alle mogelijke aarde verwijderd is – *et voilà!* ik begin te bakken.

Heb je geen biologische groenten in huis? Geen probleem. Was en schil de groenten dan grondig en het eindresultaat is vast en zeker even lekker.



**TIP!** Ik ben sinds enkele jaren lid van een zelfoogstboerderij. Dat houdt in dat je aan het begin van het seizoen een oogstaandeel koopt en vervolgens het hele jaar door zelf je eigen groenten kunt komen oogsten. Deze formule is tegenwoordig zo hip dat je in elke regio wel een zelfoogstboerderij kunt vinden. Ik vind het oogsten van mijn eigen groenten ontzettend meditatief en het geeft me nog meer energie om met groenten aan de slag te gaan!

#### Raspen maakt je sterk!

In vele recepten in dit boek vraag ik om je groenten te raspen (zie bijv. de chai latte-carrotcake op p. 37 of de courgettecake met citroen en maanzaad op p. 121). Maar nu hoor ik jullie al denken: hoe fijn moeten deze geraspt zijn? Kan ik daarvoor mijn keukenmachine gebruiken?

Eerst en vooral: natuuuuuurlijk mag jij de raspfunctie op je keukenmachine gebruiken! Dat doe ik zelf ook (zeker als ik twintig taarten op een dag moet bakken), maar het is ook prima om een standaard keukenrasp te



EUH...



PERFECT!



OOK  
PERFECT!



IETS  
TE FIJN



OH JEE Ö

gebruiken. Meer nog: daar word je lekker gespierd van! Gebruik in dat geval zeker de juiste raspstand. Om je op weg te helpen geef ik je hierboven de verschillende mogelijkheden.

### Sweet like sugar

In dit boek maak ik gebruik van verschillende zoetstoffen en de ene is niet zomaar te vervangen door de andere. Hieronder vind je mijn uitleg:

#### Kristalsuiker

- Is de suiker die ik het vaakst gebruik en perfect is in elke cake.
- Is te vervangen door rietsuiker of kokosbloesemsuiker.
- Is niet te vervangen door diverse vloeibare zoetstoffen en stropen zoals agave- of ahornsiroop. Vloeibare zoetstoffen veranderen helaas de structuur, textuur en luchtigheid van het gebak. Gebruik voor een perfect