

8X

VEGAN

Esmée Borgts



Voeding, sport
& leefstijl

EVEN VOORSTELLEN

Mijn naam is Esmée Borgts en als diëtist heb ik mij de afgelopen jaren gespecialiseerd in de vegetarische en plantaardige keuken. Ik geloof dat voeding niet alleen een bron van energie is, maar ook een krachtig middel om gezondheid, duurzaamheid en welzijn te bevorderen.

Maar onthoud: het hoeft geen alles-of-niets keuze te zijn! Elke stap richting een meer plantaardig voedingspatroon telt en kan op een manier die bij jouw levensstijl past. Misschien begin je met een paar plantaardige maaltijden per week, kies je vaker voor een plantaardig alternatief of ontdek je nieuwe ingrediënten die goed voor jou werken. Wat jouw tempo ook is, elke kleine verandering draagt bij aan een gezonder en duurzamer eetpatroon.

Mijn missie is om jou te laten ontdekken hoe leuk, lekker en voedzaam plantaardig eten kan zijn. Of je nu volledig plantaardig wilt eten of gewoon wat vaker plantaardige opties wilt toevoegen, ik sta voor je klaar met wetenschappelijk onderbouwde kennis, praktische tips en smakelijke inspiratie.

Laten we samen bouwen aan een toegankelijke en duurzame manier van eten – zonder strikte regels, maar met aandacht voor balans, smaak en jouw persoonlijke behoeften. 🌱

Liefs,
Esmée Borgts
Diëtist



Recept 1

Couscous Salade

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 limoen (sap en rasp)
- 120 gram diepvriesmango (in blokjes)
- 1 komkommer (in kleine blokjes gesneden)
- 200 gram kikkererwten (uit blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 50 gram amandelen (grof gehakt, eventueel geroosterd)
- 200 gram couscous
- 200 gram cherrytomaatjes (gehalveerd)
- Snufje komijnpoeder
- 2-3 takjes verse munt (fijngehakt)
- 1 groentebouillonblokje (opgelost in heet water)
- 1 eetlepel agavesiroop.
- 1 eetlepel olijfolie



Bereidingswijze

1. Breng 200 ml water aan de kook en los het bouillonblokje hierin op. Doe de couscous in een kom, giet het hete bouillonwater eroverheen en dek af. Laat de couscous 5 minuten staan en roer daarna los met een vork.
2. Gebruik je kikkererwten uit blik? Spoel ze goed af en laat ze uitlekken.
3. Snijd de mango, komkommer en cherrytomaatjes in kleine stukjes.
4. Doe de couscous, kikkererwten, mango, komkommer, tomaatjes en amandelen in een grote schaal. Meng alles goed door elkaar.
5. Voeg het sap en de rasp van de limoen toe, evenals een snufje komijn, de fijngehakte munt, de agavesiroop en de olijfolie. Meng opnieuw goed door.
6. Laat de salade 10-15 minuten staan zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Tips:

Variatie: Voeg granaatappelpitjes, vegan feta of olijven toe voor een andere twist.

Mealprep: Deze salade kan tot 2 dagen in de koelkast worden bewaard.

Recept 2

Gnocchi met Spinazie

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 500 g gnocchi
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 grote ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 theelepels kerriepoeder
- 200 ml kokosmelk of plantaardige room
- 400 g verse spinazie
- 200 g kikkererwten (uit blik, uitgelekt en afgespoeld)
- 2 eetlepels edelgistsvlokken
- 1 theelepel chilivlokken (optioneel)
- Peper en zout naar smaak
- Verse basilicum of peterselie ter garnering



Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in ongeveer 5 minuten goudbruin. Haal uit de pan en zet apart.
2. Voeg in dezelfde pan de ui en knoflook toe en bak 2-3 minuten tot ze glazig zijn.
3. Roer de kerriepoeder erdoor en bak nog 1 minuut om de smaken vrij te laten komen.
4. Voeg de kikkererwten en kokosmelk toe en laat 3-4 minuten sudderen.
5. Voeg de spinazie toe en laat deze slinken. Breng op smaak met zout en peper.
6. Doe de gebakken gnocchi terug in de pan en meng goed door de saus. Laat nog 2 minuten op laag vuur staan.
7. Verdeel over borden, bestrooi met edelgistsvlokken en eventueel chilivlokken.
8. Garneer met verse kruiden.

Recept 3

Quinoa Maaltijdsalade

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 200 g quinoa
- 400 ml water
- 1 blik (400 g) kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- 200 g verse spinazie
- 1 avocado, in plakjes
- 200 g cherrytomaten, gehalveerd
- 1 komkommer, in dunne plakjes
- 4 radijsjes, in dunne plakjes
- 50 g pecannoten of amandelen, grof gehakt
- 50 g vegan feta (optioneel)
- 1 eetlepel sesamzaadjes of hennepzaad

Dressing:

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel tahin
- 1 theelepel ahornsiroop of agavesiroop
- 1 theelepel mosterd
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Spoel de quinoa af onder koud water. Breng het water aan de kook in een pan, voeg de quinoa toe en laat 12-15 minuten zachtjes koken tot het water is opgenomen. Laat afkoelen.
2. Verwarm de olijfolie in een pan en bak de kikkererwten met komijn en gerookt paprikapoeder 5 minuten tot ze licht knapperig zijn. Laat afkoelen.
3. Meng in een kleine kom alle ingrediënten voor de dressing en klop goed door elkaar.
4. Verdeel de spinazie over vier kommen of een grote schaal. Verdeel de gekookte quinoa, cherrytomaten, komkommer, radijsjes, avocado en gebakken kikkererwten erover.
5. Bestrooi met gehakte noten, vegan feta en sesamzaadjes.
6. Besprenkel met de dressing en serveer direct.



Recept 4

Rode Linzensoep

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 200 g rode linzen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 wortel, in kleine blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel chilivlokken (optioneel)
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes
- 1 liter groentebouillon
- 1 laurierblaadje
- Peper en zout naar smaak
- Sap van ½ citroen
- 100 ml kokosmelk of plantaardige yoghurt (voor garnering)
- Verse peterselie of koriander, fijngehakt (voor garnering)

Bereidingswijze

1. Spoel de rode linzen af onder koud water en laat uitlekken.
2. Verhit de olijfolie in een grote pan en fruit de ui en knoflook 2-3 minuten tot ze glazig zijn.
3. Voeg de wortel en paprika toe en bak 3 minuten mee.
4. Roer de komijn, gerookte paprikapoeder, kurkuma en chilivlokken erdoor en bak 1 minuut om de smaken vrij te laten komen.
5. Voeg de tomatenblokjes, groentebouillon, laurierblaadje en linzen toe. Breng aan de kook en laat 20-25 minuten zachtjes pruttelen tot de linzen gaar zijn.
6. Verwijder het laurierblaadje en pureer de soep deels met een staafmixer, zodat er nog wat textuur overblijft.
7. Breng op smaak met peper, zout en citroensap.
8. Serveer de soep met een scheutje kokosmelk of plantaardige yoghurt en bestrooi met verse peterselie of koriander.



Recept 5

Paprika Hummus

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 grote rode paprika
- 1 blik (400 g) kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels olijfolie + extra voor garnering
- 1 theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- 2 eetlepels water (indien nodig voor een romigere textuur)
- Sesamzaadjes en verse peterselie ter garnering

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en leg de helften met de schil naar boven op een bakplaat. Rooster ze 20-25 minuten tot de schil zwart begint te blakeren. Laat iets afkoelen en verwijder de schil.
2. Doe de geroosterde paprika, kikkererwten, tahin, knoflook, citroensap, olijfolie, komijn, paprikapoeder, zout en peper in een keukenmachine. Mix tot een gladde hummus. Voeg indien nodig wat water toe om de hummus smeuïger te maken.
3. Proef en voeg eventueel extra zout, peper of citroensap toe.
4. Schep de hummus in een kom, maak een kleine swirl in het midden en besprenkel met extra olijfolie. Bestrooi met sesamzaadjes, gerookt paprikapoeder en verse peterselie.
5. Serveer met pitabrood, crackers of groentesticks.



Recept 6

Flatbread

8 STUKS

Ingrediënten

- 450 gram bloem (ongeveer 3 koppen)
- 250 ml water (warm, om het zout in op te lossen)
- 1 theelepel zout (naar smaak)
- 2 eetlepels olijfolie
- 8 gram bakpoeder (ongeveer 2 theelepels)



Bereidingswijze

1. Doe het zout in het hete water en roer tot het volledig is opgelost.
2. Voeg de bloem en het bakpoeder in een grote kom. Giet vervolgens beetje bij beetje het zoute water erbij terwijl je kneedt. Blijf kneden tot een compacte deegbal ontstaat. Plakt het deeg aan je vingers? Voeg dan wat extra bloem toe.
3. Is het deeg te droog? Voeg nog een klein beetje water toe.
4. Vorm het deeg tot een bol en leg deze in een ingevette kom. Draai de bol om, zodat beide zijden licht bedekt zijn met olijfolie. Dek de kom af met een natte theedoek en laat het deeg ongeveer 30 minuten rusten op kamertemperatuur.
5. Verdeel het deeg in 8 gelijke stukken. Rol elk stuk dun uit met een deegroller.
6. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de flatbreads één voor één ongeveer 1-2 minuten per kant tot ze goudbruin en luchtig zijn.
7. Serveer de flatbreads warm, bijvoorbeeld bij een salade, curry of dip.

Recept 7

Tzatziki

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 200 gram plantaardige yoghurt (bijvoorbeeld soja of kokos)
- 1/2 komkommer (geraspt)
- 2 takjes verse munt (fijnggehakt)
- 2 takjes verse dille (fijnggehakt)
- 1 eetlepel citroensap (vers of uit een flesje)
- 1 teentje knoflook (fijnggehakt of geperst)
- 1 eetlepel olijfolie (extra vierge)
- Zout en peper naar smaak



Bereidingswijze

1. Rasp de komkommer en knijp zoveel mogelijk vocht eruit met je handen of door gebruik van een schone doek.
2. Doe de plantaardige yoghurt in een kom en voeg de geraspte komkommer, fijngehakte munt, dille, knoflook en citroensap toe. Meng alles goed door elkaar.
3. Voeg zout, peper en olijfolie naar smaak toe. Roer nogmaals goed door.
4. Laat de tzatziki minstens 15-30 minuten in de koelkast staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
5. Serveer koud, bijvoorbeeld als dip met flatbread of bij een salade.

Tips:

- Variatie: Voeg een beetje geraspte citroenschil toe voor extra frisheid.
- Vegan optie: Gebruik een plantaardige yoghurt naar keuze (bijvoorbeeld soja, havermelk of kokos).

Recept 8- Chocolade Dadels

10 STUKS

Ingrediënten

- 10 medjoul dadels (ontpit)
- 75 gram pure chocolade (minimaal 50% cacao)
- Fleur de sel (een snufje per dadel)
- Cocktailprikkers (optioneel)
- Bakpapier



Bereidingswijze

1. Ontpit de dadels door ze voorzichtig in de lengte open te snijden. Zorg dat de dadels heel blijven.
2. Breek de chocolade in kleine stukjes en smelt deze au bain-marie (in een hittebestendige kom boven een pan met heet water). Roer regelmatig tot de chocolade volledig gesmolten is. Alternatief: Je kunt de chocolade ook smelten in de magnetron. Verhit 30 seconden per keer en roer tussendoor.
3. Doop elke dadel in de gesmolten chocolade, zodat deze gedeeltelijk of helemaal bedekt is. Laat de overtollige chocolade aflopen.
4. Leg de dadels op een met bakpapier beklede plaat of schaal. Bestrooi elke dadel met een klein beetje fleur de sel voor een subtiele zoutige smaak.
5. Laat de dadels afkoelen op kamertemperatuur of plaats ze in de koelkast voor snellere opstijving.
6. Serveer de chocolade dadels direct of bewaar ze in een afgesloten bakje in de koelkast.

Tips:

- Variatie: Voeg noten of pindakaas toe in de dadels voordat je ze in chocolade doopt.
- Presentatie: Gebruik cocktailprikkers om de dadels gemakkelijker te kunnen serveren.
- Bewaren: Deze chocolade dadels blijven ongeveer 5 dagen goed in de koelkast