



Plant-based Ramadan

by

Umm Solaiman & Umm Khoubayb

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Tijdens het vasten, wanneer er geen eten of drinken wordt geconsumeerd, gebruikt het lichaam zijn opslag van koolhydraten (opgeslagen in de lever en spieren) en vet om energie te leveren zodra alle calorieën van het voedsel dat 's nachts werd geconsumeerd zijn opgebruikt. Het lichaam kan geen water opslaan en daarom besparen de nieren zoveel mogelijk water door de hoeveelheid verloren urine te verminderen. Het lichaam kan er niet omheen dat het wat water verliest wanneer je naar het toilet gaat, door je huid en wanneer je ademt en wanneer je zweet als het warm is

Zodra het vasten verbroken is, kan het lichaam rehydrateren en weer nieuwe energie krijgen van het geconsumeerde voedsel en drinken. Als je lange tijd niets hebt gegeten, wordt het aangeraden om langzaam te beginnen te eten en om te beginnen met veel vocht en gezonde vochtrijke voedingsmiddelen. Er zijn veel moslims die hier geen rekening mee houden en jammer genoeg een zeer ongezonde levensstijl hebben. Vetten zorgen er niet alleen voor dat je aankomt in gewicht maar vergroten ook het risico op verschillende ziektes. De Sunnah van onze geliefde profeet vrede zij met hem is het beste gezondheidsadvies dat je ooit zult krijgen. Door gezond te eten zul je je goed te voelen, ziektes voorkomen en fysiek en mentaal fit blijven. De voeding die de profeet Muhammad vrede zij met hem lekker vond en at zou deel moeten uitmaken van ons dagelijks leven.

Wij willen dit veranderen zodat deze ramadan niet zal zijn zoals alle anderen. We zullen meer aandacht geven aan onze gezondheid. En ook onze kinderen hebben recht op een gezonde levensstijl. Om het jou gemakkelijker te maken, hebben wij Umm Khoubayb & Umm Solaiman een ramadan maaltijdplan vol gezonde voeding samengesteld voor deze heilige maand dat je kunt gebruiken als een gids voor gezond eten gedurende de hele maand en in shaa Allah in de verdere toekomst.

Over het algemeen zijn er 4 regels om gezond te eten:

1. Gebruik het liefst zo veel mogelijk gezonde biologische ingrediënten
2. Maak de juiste voedselcombinaties
3. Eet voldoende hoeveelheden gezonde voeding
4. Eet de voeding op het juiste moment (timing)

Suhur

**Niet op staan voor Suhur is in strijd met de sunah:
"Het verschil tussen ons vasten en het vasten
van de mensen van het boek is de (maaltijd van) Suhur."
[Sahih moslim]**

**Doe je best om tenminste wat dadels te eten of een slokje water te drinken.
Het is een gezegende maaltijd waarin Allah swt en zijn engelen jou zullen begroeten.
Bovendien bevindt Suhur zich in een gezegende tijd, \; het laatste deel van de nacht, wat
de beste tijd is om dua te maken en vergeving te vragen.
Daarnaast is Suhur het begin van je dag. Nu start de tijd dat je geen voeding of drank zult
consumeren. Dus begin je dag met een stevig ontbijt dat je een verzadigd gevoel
voldoende energie geeft voor de hele dag. Een gezonde start met de juiste niyyah is alles
wat je nodig hebt.**

**[Al-Bukhari en Muslim]
[Ibn Hibban en At-Tabarani in Al-Awsat, hasan door Al-Albani]**

**Drink na jouw suhur maaltijd altijd een glas water met
een theelepel honing of met vers geperst citroensap.
Daarna kun je nog even Koran lezen tot het fajr gebed.
Zo begin je je dag vol energie terwijl je aan het vasten bent en je lichaam gereinigd wordt.**

Mango lassi



We beginnen met dit heerlijke recept dat bestaat uit mango en allerlei soorten zaden!

Mango is een caloriearme fruitsoort met veel vezels en is een geweldige bron van vitamine A en C. Het bevat ook foliumzuur, vitamine B6 en E, ijzer, zink en een beetje calcium. Mango's zijn een goede bron van antioxidanten, met bepaalde fytochemicaliën zoals gallotannines en mangiferine die zijn onderzocht op hun gezondheidsvoordelen.

RECEPT:

250 gr (bevroren) mango

Theelepel gebroken lijnzaad

Theelepel hennepzaad

Theelepel chia zaad

160 gr kokosyogurt

3 dadels

100 ml water

Doe alles samen in een blender en mix.

Havermout pancakes



RECEPT

90 gr havermout (tot meel gemalen)

250ml plantaardige melk

1theelepel bakpoeder

1theelepel kaneel

1 geprakte banaan

1 theelepel gemalen lijnzaad

(Optioneel topping)

1banaan in stukjes

Ahornsiroop

Meel het havermout in de keukenmachine tot meel

-prak in een kom één banaan

Voeg het havermeel ,de plantaardige melk , de kaneel ,het bakpoeder en het lijnzaad

daaraan toe en meng het tot een geheel met een vork

Laat even staan zodat het beslag dikker word +- 20 min

Bak in een verwarmde anti aanbak pan op medium vuur

Chocolade met chiazaden smoothie Bowl



RECEPT

Cacao Chia Pudding:

1 eetlepel bio chiazaden

1 eetlepel rauw cacaopoeder

3 eetlepels ongezoete amandelmelk

Smoothie:

Bevroren bananen

½ kopje bevroren papaja

(of gebruik meer banaan als je dat liever hebt)

5 ijsblokjes
1 eetlepel cacao bonen
1½ eetlepel pompoenpitten
½ kopje ongezoete amandelmelk
(voeg meer toe als je een dunnere consistentie wilt)

Smoothie Bowl-toppings:

Gesneden banaan
1 eetlepel rauwe cacao bonen
½ eetlepel geraspte ongezoete kokosnoot
1 eetlepel graanvrije of gewone granola
Bessen
Geroosterde walnoten
Dressing: wat amandelmelk(optioneel)

Mijn favorieten smoothie bowl met spirulina



***Deze heerlijke en romige spirulina-smoothiekom
zit boordevol eiwitten en is een perfecte energieboost voor in ramadan !***

recept

- 1 grote zeer rijpe banaan*
- 1 kiwi*
- 1 kopje (240 ml) amandelmelk*
- 2 eetlepels notenpasta (pindakaas of amandelpasta)*
- 1 theelepel natuurlijke zoetstof (agave, ahornsiroop, verse dadels)*
- 2 theelepels spirulinapoeder*
- Chiazaad*
- geraspte amandelen*
- frambozen.*

Meng alle ingrediënten behalve de spirulina in een blender. Voeg het spirulina-poeder daarna toe en meng tot alles goed gecombineerd is. Pas desgewenst de melkhoeveelheid aan.

Giet in een kom en bedek met chiazaad, geraspte amandelen en bessen, aardbeien en kiwi.

PINDAKOEKJES



RECEPT:

*50 gr amandelmeel
40 gr kokosmeel
65 gr ahornsiroop
120 gr pindakaas*

Meng alle ingrediënten tot een geheel met een spatel en daarna met de hand. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Leg bakpapier op een ovenplaat.

Rol bolletjes van 25 gram en leg ze op de bakplaat.

Druk de bolletjes plat met een vork.

Bak 12 minuten.

Laat ze afkoelen op een rek.

Groene Proteïne Power smoothie



Deze groene proteïne smoothie is de perfecte oppepper voor de ochtend om de dag goed te beginnen. De mix van natuurlijke suikers, vitamines en mineralen en de combinatie van banaan + mango + spinazie helpt je echt om op te fleuren, terwijl de gezonde vetten en eiwitten uit de pompoenpitten en hennepzaadjes je verzadigd houden.



Een weetje:

Deze krachtige groene smoothie bevat veel calcium, magnesium, fosfor en vitamine A, C en E.

Amandelmelk: biologische amandelmelk is een goede bron van vitamine E en calcium. Veel soorten worden verrijkt met vitamine A, D, en B12, riboflavine en zink.

Banaan: een geweldige bron van vitamine B6. Bananen bevatten ook matige hoeveelheden kalium, vitamine C en mangaan.

Mango: rijk aan vitamine C en A en bevat naast kalium en koper matige hoeveelheden vitamine E, K, B6 en B9.

Babyspinazie: geladen met vitamine K. Een kopje levert meer dan 180% van je aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) en vitamine A en C.

Pompoenpitten: zijn een goede bron van eiwitten, ijzer, zink, mangaan, magnesium, fosfor, koper en kalium.

Hennepzaadjes: boordevol hoogwaardige eiwitten en een geweldige bron van essentiële vetzuren.

RECEPT:

1 kopje (250 ml) ongezoete amandelmelk

1 bevroren bio banaan

1/2 kop (125 ml) bio bevroren mango

1-2 grote handenvol bio babyspinazie

1/4 kop (60 ml) bio pompoenpitten

2 el (30 ml) hennepzaden (gepelde hennepzaden)

optioneel: 1/2 schepje (ongeveer 30 ml) vanille proteïne poeder + 1/4 kop (60 ml) water

EEN HEERLIJKE ONTBIJT SMOOTHIE
°Vanille°



RECEPT:

1½ bevroren bananen

½ kopje glutenvrije havermout

1 theelepel gemalen kardemom

1 theelepel verse gember

Snufje gemalen steranijs

1 theelepel kaneel

⅓ kopje amandelen ('s nachts geweekt)

½ theelepel vanillepoeder

Amandelmelk om te mengen

(voeg een kopje toe en voeg meer toe indien nodig voor de juiste consistentie)

Voeg alle ingrediënten toe aan de blender en mix tot het dik en romig is (je kunt eerst havermout toevoegen met amandelmelk en 10 minuten laten intrekken voordat je de resterende ingrediënten toevoegt).

Chia pudding met bosbessen



Bereid dit recept de dag voor consumptie voor en geniet tijdens Suhur van deze heerlijke pudding.

RECEPT

(voor 2 porties):

4 el chiazaad

280 ml amandelmelk

2 el agavesiroop (of een andere zoetstof naar wens)

2 handenvol bosbessen

Meng de chiazaaden met de amandelmelk in een kom zodat er geen klontjes ontstaan. Mix met agavesiroop en roer opnieuw. Vervolgens gelijkmatig verdelen over twee glazen en een nacht in de koelkast laten weken. Voeg tijdens de suhur bosbessen toe en geniet ervan.

Tip: je kunt ook wat havermout, veenbessen, kokosvlokken toevoegen, maar gebruik dan wat meer melk en zoetheid als je wilt.

Chocolade havermout shake



Voeg gerust een dadel toe aan deze mix als je je smoothie een beetje zoeter wilt!

Andere toevoegingen die heerlijk zijn in deze smoothie:

een handvol babyspinazie of boerenkool(zonder stengel), chiazaden (1 theelepel). Ook een handvol alternatieve smoothie-verdickers zoals bevroren courgette of bloemkool is super lekker. Chocolade lost alles op en zeker in ramadan!

RECEPT:

1 kopje plantaardig melk

¼ kopje havermout

2 eetlepels amandelboter (of andere noten / zaadboter)

1 ½ eetlepel ongezoet cacao-poeder

1 theelepel lijnzaad

¼ theelepel vanille-extract

1 grote rijpe banaan, bij voorkeur bevroren

snufje zeezout
snufje kaneel
handvol ijs (optioneel)



Mix in een blender de plantaardige melk, haver, amandelboter, cacaopoeder, lijnzaad, vanille, banaan, zout, kaneel en ijs (dit laatste optioneel). Doe het deksel erop en verhoog (indien mogelijk) de snelheid van de blender. Mix tot de smoothie helemaal glad en schuimig is. Geniet er van!

Bronvermelding: nutritiondata.self.com en wikipedia.org

Nog een groene 😊



***Nog een manier om je dag tijdens de ramandan
goed te beginnen met een heerlijke, bevredigende shake. Je man en kinderen zullen er
ook van genieten in shaa Allah !***

RECEPT:

handvol boerenkool

handvol spinazie

½ ananas

1 banaan

2 eetlepels kokosnoot yoghurt

honing (optioneel)

Een heerlijke havermout pap met Chiazaden



Havermout in de koelkast is gemakkelijk te maken en een geweldige keuze voor een gezonde suhur maaltijd. Chiazaden voegen er vezels aan toe, terwijl walnoten, gedroogde veenbessen en kokosnoot een lekkere smaak en crunch toevoegen. Houd je niet van sojamelk? Gebruik dan een andere plantaardig melk naar keuze. Gebruik vers of gedroogd fruit, of beide. Besprenkel met wat ahornsiroop. Garneer dit tussendoortje met wat extra noten.

De mogelijkheden zijn eindeloos!

RECEPT:

1/4 kopje haver

1 eetlepel chiazaad

1/2 kopje vanille-sojamelk

2 eetlepels gedroogde veenbessen

1 eetlepel geraspte kokosvlokken

1 eetlepel gemalen walnoten

Mix in een glazen pot de havermout, chiazaad, vanille-sojamelk, gedroogd fruit en noten. Dek af met deksel en schud tot het allemaal gecombineerd is. Koel het minimaal 5 uur af of nog idealer een hele nacht. Garneer het tijdens suhur af met vers fruit en geniet ervan met je gezin.

Een weetje:

Chiazaden zijn een grote bron van antioxidanten en vezels, en een geweldige manier om je hydratatie te verbeteren, zeker tijdens het vasten. Chiazaden zijn momenteel behoorlijk populair bij atleten subhanallah.

Gebakken havermout met banaan



Havermout met pindakaas en banaan is heerlijk zacht, perfect zoet en zit vol met pindakaasaroma!

Het is van nature gezoet, en natuurlijk 100% volkoren.

Ooooooh akhawaati wat heeft khoubayb hier veel van genoten.

Op deze bovenstaande foto had ik het gemaakt voor mijn familie en in aparte kommetjes geserveerd !

RECEPT:

2 kopjes havermout
1 theelepel bakpoeder
1/2 theelepel gemalen kaneel
1/2 theelepel zeezout of himalaya zout(hoeveelheid verminderen)
2 rijpe bananen (gepureerd)
1 kopje plantaardige melk naar keuze
1 kopje romige zelfgemaakte pindakaas
1/3 kopje honing
1 theelepel puur vanille-extract

Verwarm de oven voor op 170 graden Celsius. Neem een bakvorm, vet deze in (bv met spray) en zet deze even apart.

Mix de havermout, bakpoeder, kaneel en zout in een grote kom en meng ze goed door elkaar.

Plet de bananen in een aparte kom. Voeg de plantaardige melk, de pindakaas, honing en de vanille toe en meng tot een gladde massa.

Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en roer tot ze net zijn gecombineerd.

Giet het mengsel in de bakvorm. Het zal erg vloeibaar zijn. Dat is normaal.

Bak 35-40 minuten op 170 graden Celsius, tot de gebakken havermout aan de randen bruin is geworden en in het midden wat gerezen is.

Laat het minimaal 10-15 minuten afkoelen voordat je er in gaat snijden.

Deze met pindakaas gebakken havermout blijft tot 2 dagen afgedekt op het aanrecht goed. Daarna raad ik je aan om het naar de koelkast te verplaatsen. Het blijft daar nog 2-3 dagen goed. Je kunt de restjes ook (maximaal 6 maanden) invriezen. Dit is heerlijk warm of koud geserveerd.

Je kunt dit in 9 grote of 16 kleine vierkantjes snijden om te serveren. Je kunt 1/2 kop chocoladeschilfers aan toevoegen (dat is wat Koko prefereert :-)

Deze gebakken havermout is heerlijk op zichzelf maar je kunt het ook wat garneren met lekkere fruit.

Rozijnenkoekjes met havermout (niet gebakken)



Deze rozijnenkoekjes met havermout zijn supermakkelijk om te maken en zeer lekker voor suhur. Met slechts 8 eenvoudige ingrediënten en 5 minuten van je tijd, kun je een portie koekjes maken die zelfs de zoetste zoetebekken blij zullen maken in shaa Allah

RECEPT:

125 gr notenboter/ sojaboter
35 gr kokosolie
125 gr honing / ahornsiroop
180 gr glutenvrije havermout
70 gr rozijnen
1 theelepel kaneel
knijp zeezout
een glas plantaardige melk

Smelt de notenboter, kokosolie en ahornsiroop samen in een pan op laag vuur tot ze gecombineerd zijn.

Doe de havermout en 3/4 van de rozijnen, kaneel en zout in een grote kom. Giet over het gesmolten notenbotermengsel en meng goed totdat alles is bedekt en gecombineerd.

De mix moet plakkerig zijn en zijn vorm goed behouden zonder dat het te nat is. Als je mengsel erg droog is, meng er dan 1 eetlepel melk per keer door tot je de gewenste dikte hebt bereikt.

Gebruik een lepel om de balletjes van het mengsel op een bakplaat met daarop bakpapier te scheppen. Gebruik je handen om elke bal plat en vorm te geven in een koekjesvorm en bedek met de resterende rozijnen. Zet de koekjes minstens twee uur in de koelkast om hard te worden en te stollen voordat je ervan geniet.

Deze koekjes blijven maximaal 1 week goed bewaard in een dichte verpakking in de koelkast. Ze kunnen ook maximaal 3 maanden worden ingevroren.

*** Elk type gladde notenboter werkt hier. Ik ben dol op deze gemaakt met pindakaas, maar als je geen fan bent van de smaak, zou ik aanraden om een meer neutrale gearomatiseerde noten / zaadboter te gebruiken, zoals amandel, cashew of tahini.**

**Optioneel: Gebruik ahornsiroop in plaats van honing.
Glutenvrij: zorg ervoor dat uw haver gecertificeerd glutenvrij is.**

Chiazaden gecombineerd met Havermout



***Mijn favoriete recept voor een warme kom havermout, klaar in minder dan 5 minuten!
Door het havermoutmengsel een nacht te laten weken, wordt de kooktijd 's ochtends
korter. Je hoeft het alleen maar een minuut of twee op het fornuis te verwarmen.***

RECEPT:

1 rijpe banaan (gepureerd, hoe rijper hoe beter)

2 volle eetlepels chiazaad

1/3 kopje havermout

1/4 theelepel kaneel

2/3 kopje (160 ml) amandelmelk

1/3 kopje (90 ml) water

OM TE GARNEREN:

geweekte amandelen

pompoenzaadjes

hennepzaden

kaneel

geroosterde kokos

amandelpasta

specerijen (kaneel, gember)

Tofu Pannenkoekjes met bessensiroop



Superzachte, luchtige en lichte pannenkoekjes gemaakt met zijde zachte tofu. Geserveerd met ahornsiroop en bessen, ideaal voor suhur !

Zijde zachte tofu werkt echt in een pannenkoekenbeslag, maar zorg ervoor dat je het goed mengt, anders kan het een beetje brokkelig worden. Je kan een staafmixer of elektrische mixer gebruiken om ervoor te zorgen dat jouw beslag zo soepel mogelijk is. En zoals altijd, met pannenkoeken, kun je kiezen met wat je het eet. Ik kies voor ahornsiroop, of zelfgemaakte frambozensiroop, maar chocoladesaus is ook altijd een goed idee. Ik heb momenteel ook een boontje voor kardemom, dus ik heb het aan mijn recept toegevoegd. Maar je kunt het vervangen door kaneel. Ze kunst ze ook aux naturel laten. Dan zullen ze nog steeds lekker smaken!

RECEPT

Voor twee personen:

1/2 pak tofu (175 gr)
1 theelepel vanille-extract
200 ml amandelmelk (of een andere geen zuivelmelk)
1/2 el plantaardige olie, plus extra om te bakken
125 gr bloem (glutenvrij)
2 el kokossuiker
1/2 theelepel gemalen kardemom
1/2 el bakpoeder (glutenvrij)
1 theelepel zout

Bessensiroop:

1/4 kopje bosbessen
1/4 kopje bramen
1/4 kopje ahornsiroop
Laten koken en pletten

Meng in een grote kom tofu, vanille en melk tot een glad en dik beslag ontstaat. Gebruik indien nodig een elektrische mixer of blender. Meng in een aparte kom alle droge ingrediënten en zorg ervoor dat er geen klontjes zijn. Giet de tofu-mix in droge ingrediënten en meng goed, tot je een dik beslag hebt. Verhit een grote koekenpan met antiaanbaklaag en giet er een kleine hoeveelheid olie in. Giet het pannenkoekbeslag in een koekenpan (ik gebruik altijd 1/4 maatbeker om dezelfde grootte en vorm van de pannenkoek te krijgen), en bak ongeveer 2 minuten aan elke kant, totdat er luchtballen verschijnen over het hele oppervlak. Serveer met ahornsiroop en bessen, geniet ervan!

RODE BIETENSAP



RECEPT:

1 kleine gehakte biet (100 gr)

1 kopje gehakte en bevroren courgette (100 gr)

1 glas sinaasappelsap (100 gr)

een handje vol verse spinazie of boerenkool (25 gr)

1 kopje amandelmelk of plantaardige melk naar keuze

handje vol frambozen

Mocht je proteïne poeder gebruiken, doe er dan 1 grote lepel bij.

• optioneel: een halve bevroren banaan (60 gr) voor extra zoetheid en romigheid.

Iftar

Harira
(vegan)



Harira is een traditionele Marokkaanse soep van tomaat, linzen en kikkererwten. Heerlijke geuren met pittige kruiden, het staat hoog op lijsten als de must-try van de Marokkaanse gerechten. Het is een populair aanbod in Marokkaanse huizen en restaurants. Maar met een paar aanpassingen zal deze harira toch een iets gezonder karakter krijgen in shaa Allah !

Je zal echt niet merken dat er geen vlees in zit.

RECEPT:

6 tomaten (gemixt)

1 ui

75 gr selderij (gemixt met de tomaten)

1 kom peterselie (fijn gehakt)

1 kom koriander (fijn gehakt)

1 kom voorgeweekte kikkererwten

1 kom voorgeweekte linzen

1 grote eetlepel bio tomatenpuree

1 groot eetlepel kurkuma poeder

Een halve (grote) lepel zwarte peper

1 eetlepel kaneelpoeder

Grote eetlepel smen (optioneel maar oh zo smaakvol)

1 grote eetlepel gember poeder

1 eetlepel zeezout

3 eetlepel vermiccelli

Verhit (als je geen smen hebt) de olijfolie in een pan en voeg de ui toe.

Laat het zo'n 5 minuten bakken.

Voeg er dan de linzen en hummus aan toe.

Voeg er dan de smen aan toe.

Voeg de gemberpoeder, kurkumma, peper en zout toe.

Voeg de koriander en peterselie toe.

Voeg dan de helft van de hoeveel kaneelpoeder toe.

10 minuten goed roeren zodat alle heerlijke smaken goed mengen.

OP LAAG VUUR NATUURLIJK!

Als je wat karwijzaad hebt, doe er $\frac{3}{4}$ eetlepel van bij. Het geeft een magische smaak aan je harira.

Voeg dan je tomaten toe en het water.

Akhawaat ieder kiest voor zichzelf hoeveel water je er aan toe wil voegen.

*Ik doe er ongeveer 400 ml bij.
Laat het ongeveer 20 à 30 minuten op laag vuur sudderen.*

*Doe eerst wat vocht van je harira in een kom en voeg daar de tomatenpuree aan toe en mix het even. Voeg het dan weer terug in de grote kom.
Voeg nu de resterende kaneelpoeder toe.*

*Laat het op middelmatig vuur ongeveer 40 minuten goed koken.
Daarna naar smaak eventueel wat zeezout toevoegen.*



Bladerdeeg met een topping van cashew-kaas en champignon



Dit krokante veganistische gebakje is gemaakt met een heerlijke bladerdeegkorst, gegarneerd met een laagje romige cashew-kaas en champignons gestoofd in knoflook.

RECEPT:

Voor de gekruide cashew-kaas:

1 teentje knoflook

2-3 eetlepels olijfolie

1 kopje rauwe cashewnoten, 4-8 uur in water geweekt

(uitgelekt en gespoeld)

1/4 kopje soja- of amandelmelk

*1 eetlepel citroensap
1/4 kopje fijngehakte verse peterselie
2 eetlepels fijngesneden verse bieslook
1 eetlepel verse tijmbladeren
zout en peper naar smaak*

Voor de bladerdeeg taart:

1 vel (ongeveer 8 gram) vegan bladerdeeg, ontdooid als het bevroren is

Voor de champignons:

*1/4 kopje olijfolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
handvol champignons, grof gehakt
zout en peper naar smaak*

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Wikkel de knoflook losjes in folie en plaats in de oven. Bak tot de knoflook lichtbruin is, ongeveer 40 minuten. Haal uit de oven, maak de folie los en laat een paar minuten afkoelen.

Terwijl de knoflook braadt, begin je de taart te bereiden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Gebruik een deegroller om het bladerdeeg tot een rechthoek te rollen en plaats het voorzichtig op de bakplaat. Prik gaatjes in het deeg met een vork (laat tussen de gaatjes niet meer dan een centimeter). Plaats het in de oven en bak tot het lichtbruin is, ongeveer 20 minuten.

Controleer het bladerdeeg om de paar minuten tijdens het bakken en als er grote belletjes ontstaan, geef ze dan met de vork nog een por. Haal het uit de oven en breng over naar een koelrek om af te laten afkoelen.

Bereid de champignons terwijl de knoflook nog braadt en het bladerdeeg bakt. Smeer de bodem van een grote koekenpan in met olijfolie en plaats deze op middelhoog vuur. Als de olie heet is, voeg dan knoflook toe en bak tot het een lekker geurtje geeft, ongeveer 1 minuut.

Voeg de champignons zo gelijkmatig mogelijk toe aan de pan. Kook tot het lichtbruin op de bodem is, ongeveer 5 minuten. Draai om en kook nog ongeveer 5 minuten, tot ze aan weerszijden bruin zijn.

Haal van het vuur en breng op smaak met peper en zout.

Zodra de knoflook koel genoeg is, begin je met het bereiden van de gekruide cashew-kaas. Doe de geroosterde knoflook, cashewnoten, melk en citroensap in de kom van een keukenmachine.

. Mix tot een glad mengsel en stop af en toe om het mengsel van de zijkanten van de kom naar beneden te schrapen. Voeg een scheutje meer melk toe als het mengsel te dik lijkt. Voeg peterselie, bieslook en tijm toe aan de kom toe tot het volledig is opgenomen. Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Zodra het bladerdeeg is afgekoeld, spreid je het gekruide cashew-kaasmengsel in een gelijkmatige laag over de bovenkant. Verdeel de champignons er gelijkmatig over heen. Snijd in vierkanten en serveer.



GEBRADEN AUBERGINE MET VOLKOREN RIJST EN TOMATEN



Ik vind gebakken aubergine zo lekker en zo bevredigend dat ik het gevoel heb dat ik het om de andere dag kan eten. Gisteren maakte ik voor de lunch gebakken aubergine met rijst en tomaten en serveerde het zonder vlees. Het was zo lekker en, belangrijker nog, zo bevredigend dat ik niet het gevoel had dat ik vlees nodig had.

RECEPT:

2 aubergines

1 kopje gekookte volkoren rijst

1 gele ui (fijnggehakt)

3 teentjes knoflook

1 eetlepel tomatenpuree

2 el verse peterselie (fijnggehakt)

2 tomaten (in 12 plakjes gesneden)

zout (naar smaak)

gemalen zwarte peper (naar smaak)

6 el olijfolie (plus meer indien nodig)

Instructies

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Spoel de aubergines af, snij de stelen af en snij ze in de lengte doormidden. Bestrooi ze met zout en zet apart.

Verwarm in een grote koekenpan met antiaanbaklaag 2 eetlepels olijfolie op middelhoog vuur. Bak de auberginehelften, twee per keer, aan beide kanten en draai ze elke 30 seconden om tot ze donker goudbruin zijn.

Voeg meer olie toe tijdens het bakken van de aubergine, aangezien deze de neiging heeft om in te weken. Je wil dat de koekenpan altijd wat olie op de bodem heeft. Als je ziet dat het er droog uitziet, is het een goed moment om wat meer olie toe te voegen.

Haal de aubergine uit de pan en leg ze op de bakplaat of ovenschaal, met de snijzijde naar boven. Strooi nog wat zout over de bovenkant van de auberginehelften. Als je dat niet doet, zullen ze een beetje flauw smaken.

Glutenvrije kikkererwten panbrood



Socca is een populair gerecht in Nice (Frankrijk). Toen ik het daar voor de eerste keer had gegeten beleefde ik een magisch moment. In onze eigen keuken kan dit klassieke gerecht op elk moment van de dag gegeten worden, dus waarom niet tijdens iftar. Het is echt wel een recept dat je leven zal veranderen. Je kunt ze vullen met heerlijke gebakken groentjes zoals gebakken champignons, asperges en knapperige salie !

Ik raad je ten zeerste aan om veel citroensap te gebruiken om de socca-pizza er mee te besprenkelen. Anders smaakt het een beetje droog. Het smaakt ook het lekkerst als je er meteen van geniet, terwijl het nog warm is, maar ik heb het ook koud uit de koelkast gegeten en het is dan nog steeds lekker. Ik heb deze socca-pizza ook bestrooid met wat zout.

RECEPT:

1 kopje kikkererwtenmeel

1 kopje water

1 1/2 eetlepel extra olijfolie,

1/2 theelepel himalaya zout

1 theelepel za'atar (optioneel) maar oh zo lekker!

INSTRUCTIES:

Maak het kikkererwtenbeslag klaar. Klop het kikkererwtenmeel, het water, de olijfolie en het zout in een middelgrote kom tot een glad mengsel. Laat het 30 minuten rusten om de bloem de tijd te geven om het water te absorberen.

Verwarm de oven op 200 graden Celsius. Ongeveer 5 minuten voordat het beslag klaar is met rusten, plaats je een pan in de oven.

Voeg het beslag toe aan de voorbereide pan. Haal de hete koekenpan voorzichtig uit de oven. Voeg ongeveer 1 theelepel olie toe, genoeg om de bodem van de pan te bedekken. Giet het beslag in het midden van de pan. Kantel de pan indien nodig zodat het beslag het hele oppervlak van de pan bedekt.

Rooster de socca gedurende 5 tot 8 minuten. Rooster tot je ziet dat de bovenkant van de socca begint bruin te worden. De socca moet in het midden vrij zacht zijn, maar knapperig aan de randen. Als de bovenkant te snel bruin wordt voordat het beslag volledig is verhard, verplaats je de koekenpan naar een lager ovenrek tot je klaar bent. Snijd en serveer. Gebruik een platte spatel om je een weg onder de socca te banen en haal leg hem op een snijplank. Snij in plakjes, besprenkel met peper en zout en besprenkel met meer olijfolie en met za'atar voor je de socca eet.

Hoe bewaren ?

Socca is het lekkerst als deze direct na het bakken warm wordt gegeten, maar kan tot 1 week in de koelkast worden bewaard en opnieuw worden geroosterd.

FAJITA VAN GELETTE ZOETE AARDAPPELEN



Gemakkelijke vegan fajita met geplette zoete aardappelen

Deze eenvoudige maaltijd is heerlijk geserveerd met een romig avocado-limoen dipje. Echt waar mijn Koko is hier gek van. Mijn favoriete manier om deze geplette aardappelen te serveren, is een bedje van groenten te maken, en dan als topping wat olijven er op leggen. Dit is ook een perfect combinatie voor dit gerecht!

RECEPT

- 6 middelgrote zoete aardappelen**
- 1 grote rode paprika**
- 1 grote gele paprika**
- 2 theelepels komijn**
- 1/2 theelepel zeezout**
- 1/4 theelepel chipotle specerijen**
- 1 eetlepel olijfolie**
- avocadodip (beneden)**
- koriander voor smaak**

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Prik elke zoete aardappel met een vork of mes in en zet ze op een bakplaat. Bak de zoete aardappelen op 200 graden Celsius ongeveer 40-50 minuten tot ze zacht zijn als je ze met een vork kunt door prikken. Neem vervolgens de schaal uit de oven en snijd ze in het midden door en plet het binnen stuk met een vork en zet ze terug in de oven om nog 20 minuten te bakken. Snijd de paprika's in reepjes en bak ze in een pan op middelhoog vuur met een scheutje olijfolie, komijn, chipotle-poeder en zout. Kook ongeveer 5-8 minuten tot ze zacht zijn. Bereid avocado-limoendip (zie recept) en garneer de zoete aardappelen met paprika, avocado-dip, koriander en limoensap samen. Laat je creatieve kant eens zien !



Spring rolls met gebakken Tofu



***Deze ramadan zal een heel andere worden met deze
vegan spring rolls die gevuld zijn met heerlijke reepjes
gekruide Sriracha & Sojasaus, tofu en verse krokante of gebakken groenten.
Rol ze op en dompel deze veganistische zomerbroodjes
in zoete en pittige pindasaus. Verse groenten eten was nog nooit zo lekker!***



***Dit is een recept waar ik steeds weer op terugkom.
Ik ben dol op het maken van deze veganistische spring rolls en serveer ze met heel veel pindasaus. Ze zijn gevuld met gekruide tofu en dun gesneden rode paprika, komkommer, wortel, spinazie en groene ui.
Deze veganistische broodjes zijn simpel maar oh zo lekker voor iftar.***

Deze vegan spring rolls zijn:

*rijk aan voedingsstoffen (eiwitten en vezels plus veel vitamines en mineralen!)
zeer licht voor de maag dus perfect voor iftar
een geweldige manier om veel verse producten te eten
ZO HEERLIJK dat je niet gelooft dat je voornamelijk rauwe groenten eet!
snel te bereiden (en gemakkelijk om tegelijk te maken)
heel gemakkelijk te maken.*

RECEPT:

1/2 rode paprika,
1 grote wortel,
1/2 lange komkommer,
3 groene uien, in dunne plakjes gesneden
klein handje jonge spinazie,
voorzichtig opgestapeld en in dunne plakjes gesneden Tofu
sesam zaadjes
6-9 rijstpapier (ik gebruikte papier van 22 cm)

PINDASAUUS:

2 el sojasaus
3 el (45 ml) pindakaas
1 eetlepel (15 ml)
sriracha 1 eetlepel (15 ml)
chili-knoflooksaus
(kan worden vervangen door nog 1 eetlepel sriracha)
1 el (15 ml) sesamolie
1 eetlepel (15 ml)
bruine suiker (of ahornsiroop)
1 el (15 ml) sesamzaadjes
2-3 el (30-45 ml) water om te verdunnen

Begin met het snijden van alle groentes in dunne repen. Bak de tofu in een pan met wat knoflook en kruiden met zout en peper.

Doe alle groentes en de rest van de ingrediënten in aparte bakjes zodat je zo makkelijk kunt doseren en pakken.

Kies een pan uit waarin het rijstpapier in zijn geheel in past. Dus met een goede diameter. Vul deze pan met een laagje water en zet dit op het vuur. Het water hoeft niet te koken maar moet wel warm zijn.

Het rijstpapier wordt zodra het nat wordt breekbaar en plakt meteen aan alles vast. Ik heb het papier in een schone theedoek gedaan (de theedoek dubbelvouwen en daartussen het rijstpapier). Hou genoeg ruimte over aan de zijkant zodat als je de doek met papier en al in het water houdt je handen niet verbrandt.

Om het papier zacht te krijgen houd je de doek zo'n twintig seconden onder water en leg het daarna op je aanrecht. Het makkelijkste is om het papier nu niet te verplaatsen maar de rol op de doek te maken.

Leg in het midden in een smalle brede strook eerst wat noedels. Leg daarop weer wat van de ingrediënten en verspreid ze netjes zodat je bij elke hap iets mee krijgt.

Vouw dan de onderkant van het rijstpapier over de ingrediënten heen. Dit mag best een beetje strak zitten anders valt straks alles er uit. Vouw de zijkanten nu naar binnen zodat het een dichte rol wordt. Draai de rol nu door en leg hem op een bord.

Doe dit met al het rijstpapier. Je zult zien dat bij elke rol het weer net iets beter gaat.

Noodle soep



*200 gr champignons
1 paprika
vers stuk gember
3 knoflooktenen
2 grote uien
citraengras
Zoete aardappel
Witte kool
Wortel
Prei
Soja saus
Groente Bouillon (blokjes of pot)
Chilipeper*

Gemberpoeder
Korianderpoeder
Chilipoeder
Noodles naar keuze (ik gebruik boekweit (soba))
Sesamolie

Verwarm een soep pan met een dikke bodem met een laagje olie.

Snij de uien fijn en voeg die toe aan de pan, fruit ze tot ze glazig zijn.

Kneus het citroengras en snij de knoflook , peper en gember klein en voeg aan de uien toe.

Snij de champignons in plakjes en de paprika, zoete aardappel, wortel , prei en kool en voeg deze toe.

Kruid het geheel met de chilipoeder, gemberpoeder, korianderpoeder, zout en peper.

Bak de groente tot ze zacht zijn geworden.

Voeg dan 1 à 2 liter water met 3 bouillon blokjes of vloeibare bouillon toe.

Laat de soep op zacht vuur trekken voor minimaal 30 minuten.

Kook apart de noodles.

Als de noodles klaar zijn giet ze af en doe er wat sesamolie overheen.

Doe de noodles in een kom en schenk de soep daarbij en voeg toppings toe naar wens

Zoete aardappel kumpir



RECEPT:

4 grote zoete aardappels

Kidneybonen

Mais

Olijven

Rode ui

Augurk

Avocado

Vegan boter

Vegan kaas

Zout

Peper

Knoflookpoeder

Vegan mayonaise

Vegan yogurt

Kook de zoete aardappelen 30 minuten in water.

Verwarm de oven op 220 graden Celsius.

Wikkel de aardappels in zilverfolie en stop ze voor 30 minuten in de oven.

Snij de ui, augurk, olijven en avocado en mix deze samen met een deel van de mais en kidney bonen.

Maak een sausje van 120 gr yoghurt, 2 eetlepels mayonaise, knoflookpoeder, zout en peper en wat fijngesneden augurk en maiskorrels.

Als de aardappels klaar zijn snij ze door midden en voeg een klontje boter en wat geraspte vegan kaas toe en meng dit goed samen met de binnenkant van de zoete aardappel.

Top de aardappel met de groente mix en saus.

Courgette rolletjes



- 2 kopjes (100 g) spinazie*
- 1 blik (400 g) bio tomatensaus*
- 3 teentjes knoflook, geperst*
- 1 eetlepel (15 g) tomatenpuree*
- 2 theelepels (10 g) edelgistvlokken*
- 1 theelepel (5 g) oregano*
- 1 theelepel (5 g) Italiaanse kruidenmix*

*1/2 theelepel kerriepoeder
Gemalen peper (naar smaak)
2 courgette(of meer)
1/2 recept cashew ricotta*

Veganistische ricotta:

*1 kopje (125 g) cashewnoten, minstens 2 uur of 's nachts geweekt
1/2 kop (125 ml) ongezoete plantaardige melk
1 eetlepel (15 ml) appelazijn (of 1/2 verse citroen)
2 tl (10 g) edelgistvlokken (optioneel)
1 theelepel (5 ml) olijfolie
1 teentje knoflook
1/4 theelepel uiapoeder
Zout en peper naar smaak*

Voor de Ricotta kaas:

Giet de cashewnoten af en doe ze in de keukenmachine met alle andere ingrediënten.

Mix tot het romig is en schraap indien nodig langs de zijkanten. Voeg indien nodig meer vloeistof toe om een gladde, ricotta-achtige consistentie te verkrijgen.

Pas kruiden en smaak naar wens aan (meer edelgistvlokken voor een kaasachtige smaak, meer citroen of azijn voor de zuurgraad, enz.).

Bewaar tot 5 dagen in een dicht verpakking in de koelkast. Geniet op soepen, salades of in voorgerechten als deze!

Verwarm de oven voor op 180 C

Schil de courgette met een dunschiller in lange reepjes.

Verwelk de spinazie door in een pan te bakken

Voeg in een middelgrote kom de tomatensaus, knoflook, tomatenpuree, voedingsgist, oregano, Italiaanse kruiden, kerriepoeder en peper toe. Alles samenvoegen. Leg ongeveer de helft van de tomatensaus op de bodem van een ovenschaal.

En verdeel een dunne laag ricotta over de lengte. Leg er wat verwelkte spinazie op voordat je het in een spiraal rolt. Herhaal dit totdat je gerecht vol is of totdat je geen courgette meer over hebt

Bak daarna 12 a 15 minuten in een voorverwarmde oven

Spelt pizza's



Super heerlijke mini spelt pizza's met pesto en geroosterde groenten, ze vinken echt al mijn vakjes aan. Een heerlijke nootachtige smaak met heerlijke spinazie pesto en prachtige kleverige geroosterde tomaten en courgette. Serieus lekker!

Recept

200 g biologisch speltmeel

1/4 theelepel zeezout

1 theelepel gist

1 theelepel suiker

2 el olijfolie

175 ml lauw water

Meng alles door elkaar

laat een paar minuten intrekken

Pesto

100 g pijnboompitten geroosterd

100 g spinazie

2 el olijfolie

1/2 zeezout

Sap 1/2 citroen

2 teentjes knoflook

3 handenvol verse basilicum

3 el edelgistvlokken

Geroosterde groenten

2 kopjes kerstomaatjes

1 courgette in plakjes

Grote lepel olijfolie

Zeezout

Voeg de bloem en het zout toe aan een grote kom en meng alles goed.

Meng de gist, suiker, olijfolie met het lauw water en laat een minuut of wat intrekken.

Maak een kuiltje in het midden van de bloem en voeg geleidelijk het water toe tot je een deeg hebt.

Leg het deeg op een bestoven snijplank. Kneed een paar minuten tot het deeg soepel begint te worden. Het deeg is vrij nat, dus voeg indien nodig meer bloem toe.

Doe terug in de kom en dek af met een vochtige doek voor ongeveer een uur. Het deeg moet verdubbeld zijn.

Leg terug op de snijplank en kneed opnieuw om terug wat textuur te geven.

Om de topping te maken

Voeg de kerstomaatjes en de courgette in plakjes toe in een grote pan en schep 1 el olijfolie. Bak op matig vuur gedurende 30 minuten of tot het een beetje zacht en bruin is.

Dan opzij zetten.

Om de pesto te maken

Voeg alle ingrediënten toe aan je keukenmachine tot alles is gecombineerd tot de gewenste textuur. Mogelijk moet u de zijkanten een paar keer naar beneden schrapen.

Om de pizza te maken

Verwarm de oven voor op 180C.

Verdeel het deeg in 6 voor minipizza's of 2 grote.

Rol het deeg uit en leg het op een bakplaat. Verdeel de pesto over het deeg

Bak 10-15 minuten, tot de korst gaar en een beetje goudbruin is.

Haal uit de oven, laat een beetje afkoelen en bedek met pesto, geroosterde courgettes, cherrytomaatjes, rucola, chilivlokken, zeezout en eventueel meer olie.

Falafel uit de oven



250 gr kikkererwten

1 rode grote ui

Aantal takjes koriander

Aantal takjes peterselie

2 knoflookteentjes

Stukje chilipeper

1/2 theelepel kerriepoeder

1 theelepel gerookte paprikapoeder

1/2 theelepel komijn

1/2 theelepel korianderpoeder

Zout

Peper

Sesamzaadjes

Olijfolie

Stop alles behalve de sesamzaadjes in de keukenmachine.

Mix tot een stevige en smeùige massa.

Strooi sesamzaadjes op een bordje.

Rol de falafel tot bolletjes en rol ze door de sesamzaadjes.

Verwarm de oven op 200 graden Celsius.

Pak een bakblik en giet een klein laagje olie op de bodem.

Leg de balletjes in het bakblik en druk ze een beetje plat.

Bekijk de falafel na 15 minuten en draai ze dan om.

Bak ze voor 30 minuten totaal (baktijd verschilt per oven en per dikte van de falafel)

Pestorolletjes



Wie houdt er van hartige rollen? Deze heerlijke rollen zijn zacht en luchtig, gevuld met pesto en veganistische kaas.

Deze zijn zo lekker voor iftar. Als je van pesto houdt, zul je deze smakelijke rollen geweldig vinden in shaa Allah !

RECEPT:

2 kopjes glutenvrij bloem
1/2 theelepel rietsuiker/stevia
Snuffje zout
1 kopje sojamelk
1/2 kopje veganistische margarine / boter
Pesto (ongeveer 1 kopje)
Veganistische kaas naar keuze (violife)

Voor de gist:

2 zakjes droge gist
1 el rietsuiker
6 el warm water

*Meng in een kopje de droge gist met suiker en warm water.
Mix en zet het opzij om te verdikken.*

*Meng in een grote kom de bloem, suiker en zout.
Smelt de boter en meng met melk.*

Voeg het daarna in de kom. Meng alles door elkaar en voeg de gist toe. Meng tot een zacht deeg. Voeg een beetje water toe als het te droog is.

Vorm een bal en laat deze 45 minuten tot 1 uur in de kom (afgedekt) zitten om te rijzen.

Eenmaal gerezen, breng het over naar een proper oppervlak met wat bestoven bloem en kneed een paar minuten. Gebruik een deegroller om het uit te rollen tot een rechthoek.

Verdeel de pesto gelijkmatig over het deeg en bedek met je favoriete veganistische kaas.

Rol het op en snijd in gelijke stukken en leg ze plat in een ovenschaal. Besprenkel ze met extra gesmolten boter (of olijfolie) en eventueel extra pesto.

Laat het nog 15 minuten zitten en bak het dan in de oven op 190 graden Celsius voor ongeveer 25-30 minuten tot het gaar is. Verwijder en laat ze afkoelen. Bewaren in een bakje in de koelkast tot een week (of onmiddellijk daarvan genieten).

Minibroodjes van courgette



Jullie weten allemaal dat in ramadan minibroodjes gewoon een must zijn! Deze zijn gemaakt met courgette, wortel, erwten, maïs en een veganistische kaas. De kaas is optioneel omdat ik weet dat het in sommige gebieden duur of moeilijk te vinden kan zijn, maar het voegt er een lekkere toets aan toe. (Ik heb een geraspte mozzarella-soort veganistische kaas gebruikt).

RECEPT:

1 1/2 kopjes glutenvrije bloem
1 theelepel bakpoeder
snufje zout
1 kopje sojamelk
1 theelepel appelazijn
1/4 kopje plantaardige olie
1 geraspte courgette
2 geraspte wortels
1/2 kopje maïs
1/2 kopje bevroren bio erwten
1 kopje veganistische kaas naar keuze

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Meng in een grote kom de bloem, bakpoeder en zout. Voeg de melk, appelazijn en plantaardige olie er aan toe en meng alles.

Voeg de courgette, de wortel, de erwten, de maïs en de kaas er aan toe. Meng alles door elkaar totdat de bloem is gemengd en de groenten en kaas zijn bedekt. Je kunt meer kaas toevoegen als je wilt zodat ze erg kaasachtig zijn :)

Schep het mengsel in een muffinpan. Ik gebruik bakpapier als voering in mijn muffinpan.

Bak in de oven voor ongeveer 35-40 minuten of tot ze een beetje goudbruin zijn en er mooi uitkomt. Ik zou aanraden om ze regelmatig te controleren, omdat de kooktijden variëren met ovens.

Haal uit de oven en laat ze volledig afkoelen. Bewaar in een bakje in de koelkast voor maximaal 1 week. Geniet er van !

Tomaat & spinazie minibroodjes



Mijn muffins slaan weer toe haha! Ik heb een paar minibroodjes klaar gemaakt voor de komende week en deze week wilde ik iets met tomaten en spinazie maken. Dus hier zijn mijn mini-broodjes van tomaten en spinazie. Ik heb geprobeerd dit zo eenvoudig mogelijk te houden in shaa Allah, ik heb geen gist gebruikt omdat ik dacht dat dit niet nodig was.

Ik heb deze ongeveer 45 minuten gebakken, maar aangezien alle ovens variëren, moet je ze in de gaten houden en blijven prikken met een stokje totdat dit er schoon uitziet :)

RECEPT:

1 1/2 kopjes glutenvrije bloem
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel zout
Snufje peper
1 theelepel suiker
60 gr spinazie
200 gr kerstomaatjes
100 g veganistische kaas naar keuze
1 1/2 kopjes sojamelk
1 theelepel olijfolie
1 theelepel appelazijn

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Mix in een grote kom de droge ingrediënten (bloem, bakpoeder, zout, peper, suiker) en meng alles. Voeg de melk, olijfolie en appelazijn toe en meng alles.

Hak de cherrytomaatjes in vieren en doe ze in de kom. Voeg de gesneden spinazie en kaas toe (je kunt zoveel kaas gebruiken als je wilt).

Schep het mengsel in een broodpan of gebruik een muffinpan.

Bak ongeveer 45 minuten op 175 graden Celsius of tot een satéstokje er schoon uitkomt.

Sommige oventijden kunnen variëren, houd ze in de gaten en blijf bakken als het satéstokje er nat uitkomt.

Haal uit de oven en laat het ongeveer 15 minuten rusten voordat je het op een droogrek zet. Geniet er van !

Bewaar in een bakje in de koelkast voor maximaal 1 week in shaa Allah.

Champignonsoep



RECEPT:

350 gr kastanje champignons

300 gr knolselderij

2 grote uien

3 teentjes knoflook

Zwarte peper

Zout

Knoflookpoeder

Bouillonblokje of zelfgetrokken bouillon

1200 ml water



Snij de uien en de knoflook fijn en bak deze met een scheutje olijfolie in een soep pan met een dikke bodem.

Snij de de champignons in plakjes en de knolselderij in blokjes.

Voeg deze toe aan de pan en bak de mee voor een paar minuten.

Voeg de zout, peper en knoflookpoeder toe.

Voeg 1200 ml warm water toe en breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.

Als het water kookt zet het vuur lager en laat het verder koken voor 30 minuten.

Laat de soep wat afkoelen en maak deze glad met een blender of staafmixer.

Worstenbroodjes



Dit zijn de BESTE worstenbroodjes ever akhawaat, ik maak geen grapje.

Ze smaken heerlijk en ik heb ze eerder klaar gemaakt voor vleeseters die hebben bevestigd dat ze heerlijk zijn. Ze konden niet zeggen dat ze vegan waren. Dit is een geweldige optie voor tijdens de ramadan of op feestjes in het algemeen en ik weet zeker dat kinderen er ook dol op zullen zijn.

RECEPT:

Dit maakt 10 tot 12 broodjes, ik krijg er meestal 10, maar als je minder vulling gebruikt, kun je er 12 maken.

Elk stuk bladerdeeg maakt 4 rollen.

Ik gebruik 3 vellen en snijd ze doormidden.

Ik leg de overgebleven stukjes terug in de vriezer.

3 vellen bevroren bladerdeeg (ontdooid)

1 blok tofu (300 gr)

1/2 kopje pecannoten

2 teentjes knoflook

1 ui

1 kopje haverhout

1/2 kopje paneermeel

1 vegetarische bouillon

2 el sojasaus

1/2 theelepel zout

1/2 theelepel peper

sesamzaadjes om bovenop te strooien (optioneel)

Mix alle ingrediënten voor de vulling in een blender. Meng tot alles goed gecombineerd is. Het zal er in deze fase waarschijnlijk wat raar uitzien, maar geloof me, ze zullen heerlijk worden!

Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.

Snij het bladerdeegvel in het midden door tot 2 lange stukken deeg.

Schep de vulling in de lengte door het midden van het deegvel, zodat je een vulling van boven naar beneden hebt. Bestrijk de zijkanten met water en vouw ze om om ze dicht te doen.

Herhaal met het resterende bladerdeeg en de vulling.

Snij elke worstenrol doormidden omdat ze vrij lang zullen zijn (of je kunt ze lang houden).

Gebruik een mes om een paar diagonale sneden langs de bovenkant van elke worstrol te maken. Bestrijk ze met water en besprenkel met sesamzaadjes.

Leg op een met bakpapier beklede bakplaat en bak

15 minuten of tot ze goudbruin zijn. Laat ze 5 tot 10 minuten afkoelen en geniet ervan!

Marokkaanse gevulde msemen met spinazie en cashewfeta



Samen met mijn vriendin heb ik een tijdje terug deze heerlijke Marokkaanse gevulde msemen met spinazie en cashewnoten gemaakt. Je kunt kiezen uit spinazie, aardappel en andere lekkere groentjes of iets anders wat je zelf lekker vindt. Ik heb hier spinazie gebruikt met lente-ui.



RECEPT:

1/2 kilo volkoren bloem

1/2 kilo griesmeel

Beetje zout

Snufje bakpoeder

Lauw water

Vulling:

Verse spinazie

Lente-ui

Paprikapoeder

1 tl sambal (optioneel)

Zout

Voor de cashew feta :

*½ kopje rauwe cashewnoten
1 eetlepel edel gistvlokken
snufje zout
1 eetlepel water
½ theelepel appelazijn*

Bereidingswijze:

Kneed de ingrediënten voor het msemmen-deeg goed met elkaar tot je een soepel deeg hebt. Ik doe het op gevoel, dus ik zou niet weten hoeveel water er precies in gaat.

Als het deeg goed zacht is maak je er kleine bolletjes van.

Laat het deeg ongeveer 30 minuten tot een uur rijzen of tot het verdubbeld is

Je kunt in de tussentijd de vulling maken.

Snijd het lente-uitje in stukjes en bak het aan met wat olie, spinazie, een beetje paprikapoeder en een theelepel sambal als je ervan houdt. Goed roeren en voeg dan een beetje zout toe, roer weer en laat het dan afkoelen. Voeg al je cashew feta-ingredienten toe. En nog eens goed roeren..

Vul dan en vouw de msemmen zoals je het gewoonlijk doet en bak het in een pan. Op internet kun je tutorials vinden hoe je het kunt vouwen, indien je niet weet hoe het moet.

BBQ Linzenballen



Deze linzenballetjes die gemaakt zijn met eenvoudige plantaardige ingrediënten zoals linzen, rijst, champignons en barbecuesaus.

Het is een veganistisch gerecht vol eiwitten! En oh zo lekker akhawaati !

Je eigen barbecuesaus maken is supergemakkelijk en leuk! Deze vegan BBQ-saus bevat ingrediënten die je al in je voorraadkast hebt staan en duurt minder dan 30 minuten om te maken!

RECEPT:

- 1 blik bio tomatenpuree**
- ½ kopje agave siroop**
- 2 eetlepels extra agave siroop**
- r ⅓ kopje melasse**
- ¼ theelepel zout**
- ½ theelepel paprika**
- ½ theelepel knoflookpoeder**
- ½ theelepel ui-poeder**

½ theelepel chilipoeder

¼ theelepel komijn

¼ theelepel peper

1 eetlepel citroensap optioneel

Voeg alle ingrediënten toe aan een middelgrote pan. Breng aan de kook op middelhoog vuur en laat 15-20 minuten sudderen. Haal van het vuur en laat afkoelen. Plaats in een dichte verpakking en bewaar maximaal een week in de koelkast of vries maximaal 3 maanden in.

Parel couscous salade



Fris en gezond, deze couscous salade is geweldig als side dish tijdens het iftar moment of bij andere gelegenheden. Je kunt de couscous koken met een groentebouillon, maar ik gebruik graag water omdat ik bouillon het vaak een beetje te zoutig vind maken.

RECEPT:

250 g parelcouscous
1 fijngehakte zoete aardappel
1 fijn gehakte komkommer
1 tomaat, in blokjes gesneden
2 porties handvol babyspinazie
1 theelepel zout
1 theelepel komijn
1 theelepel knoflookpoeder
1/2 theelepel paprikapoeder
Sap van 1/2 citroen

Leg de zoete aardappel op een ovenschaal en bak tot hij zacht is. Ik breng het graag op smaak met een beetje olijfolie, peper en zout.

Neem een pan en vul met water en laat het koken (ongeveer 4 kopjes) en voeg het zout en de kruiden er aan toe. Het zout helpt de couscous niet aan elkaar te plakken (een tip).

Voeg de couscous er aan toe en zet het vuur zachtjes en af en toe roeren.

Laat het ongeveer 10 minuten koken totdat het water heeft opgenomen en luchtig is. Scheid met je handen de korrels zoals je bij Marokkaanse couscous doet.

Doe het dan in een grote kom en voeg de gehakte komkommer, tomaat en spinazie er aan toe. Voeg de gekookte zoete aardappel toe.

Kruid met citroensap en misschien wat groffe zwarte peper. Geef het een goede mix en serveer het in shaa Allah.

Thaise pompoensoep



Je kan in een korte tijd een stevige, gezonde en heerlijke soep maken voor iftar. Je hebt hiervoor een blender nodig en als je een staafmixer hebt, nog beter! Ik heb er geen, dus ik heb mijn gewone blender gebruikt om alles door elkaar te mixen. Pompoen kan behoorlijk zoet zijn, dus de tomatenpuree en het citroensap brengen de zoetheid echt in evenwicht.

RECEPT:

*Dit maakt ongeveer 6 porties
(verdubbel als je met meer bent)*

*1/2 pompoen (ongeveer 1 kg) geschild en gesneden
1 liter groentebouillon water
1 kopje kokosmelk
3 teentjes knoflook
1 ui, heel grof gehakt
1 klein blokje gember (geschild)
2 el tomatenpuree
2 el olijfolie
1/2 citroensap
1 theelepel paprika
1 theelepel komijn
Peper & zout naar smaak*

Verwarm de olijfolie in een grote pan. Voeg er de ui, knoflook en gember aan toe. De groenten hoeven slechts grof gehakt te worden omdat je ze toch later gaat blenden. Zodra de ui een lekker geur geeft, voeg je de tomatensaus en de groentebouillon er aan toe. Roer en voeg de kokosmelk toe en roer opnieuw.

Voeg de pompoen er bij en breng op smaak met citroensap, paprika, komijn, zout en peper. Roer en laat het ongeveer 30 minuten sudderen tot de pompoen zacht geworden is.

Breng alles dan over in een blender en meng ongeveer 1 tot 2 minuten totdat alle ingrediënten zijn gemengd en je een gladde massa hebt. Proef en pas zout en peper aan. Als het te dik is kun je wat extra water toevoegen.

Serveer warm met wat brood en wat dadels. Geniet ervan! Je kunt dit invriezen om later te gebruiken.

Cashew room pasta pesto



RECEPT:

3 uien

3 teentjes knoflook

Prei

Wortel

Paprika

Courgette

Spinazie (diepvries of vers)

2 el Vegan pesto

70 gr Cashewnoten

200 gr champignons

Paprika poeder

Zout

Peper

Boullionblokje

Pasta (gemaakt van peulvruchten)(te koop bij AH)

Week de cashew noten in gekookt water (minimaal 30 minuten).

Snij de uien in stukjes.

Giet een laagje olijfolie in een hapjes pan en voeg de uien toe.

Bak de uien glazig en pers ondertussen 3 teentjes knoflook uit in de pan.

Snij de prei, wortel, courgette en paprika in kleine stukjes en de champignons in plakjes.

Voeg ze samen met de spinazie toe aan de pan en bak deze tot ze zacht zijn.

Voor de cashew creme stop je de cashewnoten in een mixer en zorg je dat de cashew noten bedekt zijn met een laagje water en mix je deze tot een gladde saus/creme.

Voeg de cashew creme samen met 2/3 eetlepels pesto toe aan het groente mengsel.

Breng op smaak met zout , peper , paprika poeder en eventueel een bouillonblokjes.

Jackfruit Tacos



RECEPT

*2 grote uien
Jackfruit uit pot
Kidney bonen pot
Mais pot
Prei
Paprika
Kool
4 eetlepels Tomatenpuree
Mexicaanse kruiden (euroma)
500ml water
Tacos*

*Toppings:
2 rijpe Avocados
Tomaat*

*Jalapeños uit pot
Rode ui
Limoen
Sla
Komkommer*

Snijd de uien in stukjes en bak deze glazig met een scheut olijfolie in een braadpan

Snijd de paprika, prei en kool in stukjes en voeg daar de kidney bonen en mais aan toe

Snijd de jackfruit uit pot klein en voeg toe aan de gebakken uien en en bak het een aantal minuten

Voeg de groente toe en bak deze tot ze zacht zijn

Voeg tomaten puree, kruiden en het water toe

Laat het mengsel minimaal een half uur sudderen

Quacamole

Snijd de tomaat, jalapeños en rode ui in kleine blokjes

Prak de avocados fijn en meng de gesneden groente door elkaar

Voeg als laatste wat limoen en zout toe

Geweldige gezonde mojito's en warme dranken

The golden Drink



Kurkuma wordt al duizenden jaren in de traditionele geneeskunde gebruikt en staat bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen. Dit heerlijk latte recept met gember kan zowel warm als koud worden geserveerd.

Kurkuma werkt zeer goed tegen ontstekingsaandoeningen, depressie, hoog cholesterol en artrose.

Verse kurkuma is niet altijd even gemakkelijk te vinden. Een andere optie is om 1 theelepel gemalen kurkuma te gebruiken in plaats van verse kurkuma.

RECEPT

1 kopje plantaardigmelk naar keuze

1 el verse gemberwortel, geschild en fijngehakt

1 eetlepel verse kurkumawortel geschild en fijngehakt

1 tl kokosolie

1 theelepel ahornsiroop (of honing)

scheutje zeezout

snuif zwarte peper

Verwarm de melk in een kleine pan op middelhoog vuur

en breng het net voor het kookpunt. Je zou geen bellen moeten zien vormen, maar in plaats daarvan een kleine beweging in de melk. Haal van het vuur.

Voeg de gehakte gember, kurkuma, evenals kokosolie en ahornsiroop (indien gebruikt) toe aan een kleine blender. Samen met het zout en de peper.

Mix gedurende 5 seconden of minder om een schuimige melk latte te maken. Mix niet langer omdat de opgewarmde. Als je de drank inschenkt, vormt zich een mooi schuim op de bovenste laag. Proef en pas je zoetheid aan.

VANILLE MATCHA LATTE



Matcha ontgift het lichaam. Vanwege het hoge chlorofylgehalte is matcha in staat zware metalen en chemische gifstoffen uit je lichaam te verwijderen.

Bescherm je immuunsysteem. Dit is hard nodig Omdat khoubaub vaak buiten is met mij en op werk. Matcha bevat antibiotische eigenschappen en bevat veel antioxidanten.

Geweldige bron van: kalium, vitamine A en C, calcium en ijzer.

Verhoogt veilig de stofwisseling. Matcha helpt 4 keer sneller dan gemiddeld vet te verbranden zonder uw bloeddruk of hartslag te verhogen.

Verhoogt de energie.

Recept:

*Twee eetlepels macha poeder
Twee kopjes vanille amandelmelk
Twee kopjes water
Twee theelepels honing*

Doe dit alles samen in een pan en zet op hoog vuur. Laat even goed doorkoken tot het schuimt. Serveer!

HIBISCUS GEMBERLATTE



RECEPT:

1 eetlepel gedroogde hibiscusbloemen

1 stuk gember (versnipperd)

1 zakje bio groene thee

1½ kopjes heet water

1½ kopje ongezoete amandelmelk of andere melk naar keuze

1 eetlepel honing / een andere zoetstof naar keuze

Mix de hibiscus, gember, groene thee en water in een theepot of een grote kom.

Laat het afgedekt terwijl het trekt.

Verwijder het zakje groene thee na 2-4 minuten trekken. Laat de hibiscus nog 15-20 minuten trekken.

Warm de melk op als je liever een hete latte wilt.

Giet de thee door een zeef in een blender.

Voeg de melk en honing toe aan de blender en mix tot het schuimig en glad is.

Deze latte smaakt ook heerlijk koud met wat ijsblokjes.



Hibiscus Mocktail



250 ml bruisend water

150 ml appelsap

4 takjes munt

4 eetbare bloemen

2 eetlepels honing of rietsuiker

Ijsblokjes

Schenk 2 eetlepels honing, appelsap en het bruiswater in een kannetje.

Laat dit ongeveer een uur in de koeling staan.

Schenk het in vier glazen en garneer met mooie bloemen en ijsblokjes

Hibiscus ijsjes

Ik weet zeker dat je bekend bent met het oude gezegde 'tegengesteld en trekken elkaar aan'. Wel, deze week heb ik zelf in de keuken zitten experimenteren met een paar onwaarschijnlijke ingrediënten en het bleek een hemelse match te zijn akhawaat! Dit ijslolly recept vraagt om de combinatie van scherpe hibiscus en zoete mango's. Oorspronkelijk was ik van plan een sorbet te maken met deze twee ingrediënten, maar omdat ik niet genoeg tijd had om het mengsel af te koelen, kon het niet in mijn ijsmachine worden ingestoken. Jullie kinderen zullen jullie in ramadan na de iftar echt dankbaar zijn !



RECEPT:

2 kopjes hibiscusbloemen
2 kopjes water
1 theelepel vanille-extract
1/4 kopje agavesiroop
5 rijpe mango's



Mix de hibiscusbloemen, water, vanille-extract en agavesiroop in een kleine pan en breng aan de kook op middelhoog vuur. Laat het sudderen totdat de vloeistof met de helft van de hoeveelheid is afgenomen, ongeveer 15 minuten. Op dit punt moet de vloeistof een sterk concentraat hebben.

Haal van het vuur en laat afkoelen.

Zeef de hibiscus en gebruik het hibiscusconcentraat.

Schil de mango's.

De mango ongeveer 25 minuten op laag vuur. Het mengsel moet een beetje dik zijn.

Voeg hibiscusconcentraat toe en mix nog eens 15 seconden. Proef de zoetheid en voeg indien nodig meer agavesiroop toe. Onthoud akhawaat dat de zoetheid afneemt zodra het mengsel is ingevroren.

Giet het mengsel in ijslollyvormpjes en vries het een nacht in.

Mango mojito



Deze mango mojito is een fruitige versie van de traditionele munt mojito cocktail.

RECEPT:

1 mango

1 limoen

Munt

Bruisend water

1 eetlepel bio rietsuiker of honing

Snijd een kwart van mango in blokjes en pureer. Voeg wat limoensap toe.



Healthy mojito



Voor 2 grote glazen

Water met prik

Honing

Munt

Limoen

Ijsblokjes

(Optioneel)

Aardbeien of frambozen

Suikervrije aardbeien of frambozensap (BV Schulp sap)

ijsblokjes in de keukenmachine fijn malen.

Pers het sap van 2 limoenen uit en voeg de uitgeperste partjes ook toe.

Voeg 2 twee eetlepels honing toe.

Voeg een bos munt toe.

Stamp met een vijzel het geheel goed.

Voeg het water met prik en de gemalen ijsblokjes toe aan het geheel.

(Optioneel)

Voeg bij het water met prik een scheut sap toe.

Stamp bij het geheel wat aardbeien of frambozen fijn.

WATERMELOEN MOJITO



RECEPT:

Watermeloen

Aardbeien

Kokoswater

(Jouw glas garneren met fijn gemalen kokos)



Chebakiya



Ingrediënten

Deeg:

- 250 gram volkoren speltmeel***
- 250 gram boekweit meel***
- 70 gram goud gekleurde ongepelde sesamzaadjes***
- 70 gram amandelen***
- 40 ml oranjebloesemwater***
- Een paar Arabische gomballen***
- 1/2 theelepel rietsuiker***
- 1 1/2 theelepel gemalen kaneel***
- 1 1/2 theelepel gemalen anijs***
- 1/2 theelepel bakpoeder***
- 1/2 theelepel zeezout***
- 1/2 theelepel kurkumma***
- 60 gram alpro soja boter (gesmolten)***
- 40 ml olijfolie***
- 20 ml witte azijn***
- Water om te mengen***

Andere ingrediënten:

Kokosolie (3 à 4 potten) om te frituren

500 gram honing

Een handvol geroosterde sesamzaadjes

Waarom kokosolie?

- De verzadigde vetten in kokosolie zorgen ervoor dat de olie bij verhitting niet toxisch wordt.*
- Kokosolie is door het menselijk lichaam heel makkelijk (ook na verhitting) te verteren.*

Stap 1:

De ingrediënten voorbereiden

- Doe de sesamzaadjes in een pan en rooster ze een paar minuten op middelhoog vuur tot ze hun rauwe smaak verliezen.*
- Doe dan de geroosterde sesamzaadjes in een keukenmachine en meng tot je een gladde pasta krijgt.*
- Rooster de rauwe amandelen in de oven gedurende 15 minuten op 180 graden Celsius.*
- Laat ze een beetje afkoelen, doe ze in een keukenmachine en meng gedurende 10 minuten totdat het amandelpoeder zijn natuurlijke olie begint af te geven en verandert in romige amandelboter.*
- Roer het amandelmengsel van tijd tot tijd om het gelijkmatig in de keukenmachine te verdelen.*
- Leg de Arabische gomsteentjes op een plat oppervlak, voeg de rietsuiker toe en maal ze met de bodem van een kopje tot je een fijn poeder krijgt.*
- Mix in een kleine kom de oranjebloesemwater met wat water.*

Stap 2:

Het deeg maken

- Combineer in een grote kom alle ingrediënten. Zeef eerst de boekweit en speltmeel. Voeg de Arabische gompoeder, gemalen kaneel, gemalen anijs, bakpoeder, zout, gele kleurstof, sesampasta, amandelboter, gesmolten boter en olijfolie toe.*
- Meng alle ingrediënten met je handen tot ze goed gecombineerd zijn.*
- Blijf mengen en voeg dan de azijn er aan toe. Mengen.*
- Voeg beetje bij beetje water toe terwijl je de ingrediënten met je hand indrukt om ze te combineren totdat je een ruwe bal kunt vormen.*
- Leg het deeg op een vlak werkoppervlakte en kneed het ongeveer 10 minuten met de hand. Je kunt ook een kneedmachine gebruiken als je wilt. Het deeg wordt zachter en kneedbaarder.*
- Als het klaar is, kun je een test doen: druk voorzichtig met je vingertop op het deeg, het deeg zal een deuk maken en dan komt het weer omhoog.*
- Verdeel het deeg in 3 porties.*
- Dek de deegporties af met plasticfolie en laat ze 20 minuten rusten. (Dit is cruciaal akhawaat)*

Stap 3:

De Chebakia vormgeven

- Neem een deeggedeelte en rol het deeg met een deegroller.*
- Draai het deeg voorzichtig naar het andere oppervlak zodat het niet blijft plakken en rol verder tot een zeer dunne laag.*

-Snij met een deegsnijder het deeg in een groot vierkant en verwijder de overgebleven randen.

-Snij het deeg in lange rechthoeken met een breedte van 7 cm.

-Snij elke rechthoek in vierkanten. Ze zijn ongeveer 7 cm bij 7 cm of ongeveer zo groot als je handpalm.

-Maak nu 4 gelijkmatige sneetjes in het vierkant om 5 gelijke kolommen te vormen.

-Om de chebakia vorm te geven, neem je eerst de kolommen 1, 3 en 5 met je wijsvinger en knijp dan met je andere hand in de uiteinden.

-Haal je wijsvinger uit de 3 kolommen en draai kolommen 2 en 4 om om de andere kolommen in te kaderen, en je krijgt een bloemvorm. Haha snapie?

-Plaats de bloem op het aanrecht en knijp in de buitenste hoeken.

-Als dit te gecompliceerd is, snijd dan kleinere vierkantjes met het deeg en combineer tegenover elkaar liggende hoeken van het vierkant om een mooie cilindrische vorm te creëren. Je kunt ook reepjes in het deeg snijden en gewoon draaien voor een andere interessante vorm.

-Of zoals ik heb gedaan. Ik heb een mooie vlecht achtste vorm gemaakt en die is ook super simpel!

-Laat de gevormde chebakia 20 minuten rusten voordat je hem gaat bakken.

Stap 4:

Chebakia koken

-Verwarm de plantaardige olie in een koekenpan en doe daarna de chebakia-koekjes in de olie als ze warm zijn en bak ze tot ze goudbruin zijn en terug naar boven komen zwemmen.

-Als je een versie wilt proberen zonder enige olie, plaats je de chebakia-koekjes gewoon in een bakplaat bedekt met bakpapier en bak je ze in een voorverwarmde oven op 180 C gedurende 30 minuten of tot ze goudbruin worden.

Stap 5:

laatste stappen

-Verwarm de honing in een pan terwijl de chebakia kookt. Voeg een klein beetje Arabische gompoeder toe.

-Plaats de chebakia direct uit de olie of oven in de warme honing.

-Haal de honing van het vuur en laat de chebakia de honing 5 minuten HEEL GOED absorberen.

-Plaats de chebakia in een zeef om overtollige honing te verwijderen.

-Strooi geroosterde sesamzaadjes over de chebakia of iets wat ik heb bedacht: een paar grof gemalen amandelen. Laat het geheel afkoelen voordat je het serveert.

Tenslotte

Zo, dit waren een paar van de recepten waar wij zeer veel tijd en liefde in hebben gestoken. Hopelijk hebben jullie hier iets aan gehad en komen jullie hier altijd op terug. Er zijn nog andere talloze lekkere veganistische gerechten, dus dit was nog maar het begin. Als je een veganistisch dieet volgt, zorg dan dat je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt.

Tenslotte willen wij jullie nog een paar winkeltips meegeven:

- 1. Controleer de etiketten van alle verpakte producten die je gebruikt bij het koken zoals bouillonpoeder, bouillonblokjes, sauzen en spreads. Ingrediënten om voor op te passen akhawaat zijn onder andere:*

Wei

Caseïne

Lactose

Deze zijn allemaal afgeleid van melk.

- 2. Onthoud dat de meeste soorten brood en gebak zeer veel boter en suikers bevatten en sommige bevatten melk of melkderivaten.*

- 3. Vervang in desserts en puddingen gelatine door agar-agar.*

Gebruik zijdezachte of zachte tofu als alternatief voor zuivel in desserts en zorg ervoor dat je goed plantaardige zuivelalternatieven gebruikt, omdat deze toegevoegde vitamines bevatten.

- 4. In alle recepten kun je alle witte bloem / tarwe meel vervangen door (volkoren) speltmeel. Dit is een beter verteerbaar en gezonder alternatief.*

- 5. Suiker kun je altijd vervangen voor kokosbloesemsuiker, honing, oersuiker of agave- of ahornsiroop.*

6. Gebruik in plaats van keukenzout Keltisch zeezout of Himalaya zout.

7. Als je bouillonblokjes koopt, neem dan een soort waar geen gist en suiker in zit.

8. Veel van de hier genoemde producten kun je kopen in de natuur voeding winkels.

Wij willen jullie enorm bedanken voor de steun en het vertrouwen dat jullie ons hebben gegeven. Moge Allah onze intenties altijd zuiver houden, onze kinderen op de juiste pad houden en ons een lang en gezond leven schenken.

Umm solaiman & Umm khoubayb