

# Kickstart



5 tips voor vegan eten  
inclusief bakrecepten

# Hé,

Wat leuk dat je dit e-book hebt gedownload! Ik hoop dat het je inspireert om aan de slag te gaan met vegan eten.

Wat is voor jou de reden dat je het e-book hebt gedownload? Wil je (eventueel met je gezin) de stap maken om vegan te eten? Eet je zelf al vegan en wil je je kind(eren) vegan opvoeden? Of ben je gewoon benieuwd naar de vegan bakreceptjes in dit e-book?

Hoe dan ook, je bent hier aan het goede adres. Ik ben Jantine en plantaardig/vegan voedingsdeskundige voor vrouwen en kinderen die (vaker) vegan willen eten. In dit e-book deel ik leuke recepten om vegan te bakken en handige tips voor in het dagelijks leven. Zo kun je kijken of vegan eten iets voor jou is.

Ik geloof dat iedereen die dat wil, op een gezonde, lekkere én makkelijke manier vegan kan eten en dit vol kan houden. Daarom help ik jou graag om vaker vegan te eten.

Zelf ben ik zo'n 12 jaar geleden vegetariër geworden en 6 jaar geleden vegan gaan eten. In die tijd heb ik mij onwijs veel hierin verdiept en heb ik een

studie biologische landbouw gevolgd en in deze sector gewerkt. Hierbij werd ik steeds weer bevestigd in mijn vegan eetpatroon. Daarna heb ik mij gespecialiseerd in vegan eten voor gezinnen, kinderen en zwangere vrouwen.

Ik ben de maker van onder andere de cursus Gevarieerd Vegan Eten, de cursus Vegan Eten Buitenshuis en de cursus Vegan Zwanger. Met mijn kennis help ik jou graag om (vaker) vegan te eten. Zodat ook jij lekker, makkelijk én gezond vegan kan eten.

Heb je vragen? Stuur mij gerust even een mailtje ([info@eatingplanty.nl](mailto:info@eatingplanty.nl)) of een berichtje op Instagram.

## Liefs, Jantine

PLANTAARDIG  
VOEDINGSDESKUNDIGE



# Snickerbites



## Ingrediënten

---

Porties: 20 stuks

- 10 dadels (met of zonder pit)
- 1 eetlepel pindakaas
- 200 gram pure chocolade

eventueel:

- 50 gram pinda's
- 20 gram kokosrasp

## Instructies

---

- Ontpit indien nodig de dadels en verwijder het eventuele kroontje.
- Mix de dadels in een keukenmachine samen met de pindakaas. Mix tot het een grote bal wordt.
- Leg de dadel-pindakaasbal op een bord en druk plat. Zet voor 15 minuten in de vriezer.
- Draai vervolgens 20 gelijke balletjes. Zet weer in de vriezer om hard te worden.
- Hak ondertussen de pinda's fijn.
- Breek de chocolade in kleine stukken en smelt het au bain marie in een pannetje.
- Neem de balletjes uit de vriezer, dip in de chocolade en rol door de kokosrasp of gehakte pinda's.
- Bewaar de snickerbites op bakpapier in de koelkast. Of eet ze meteen op ;)

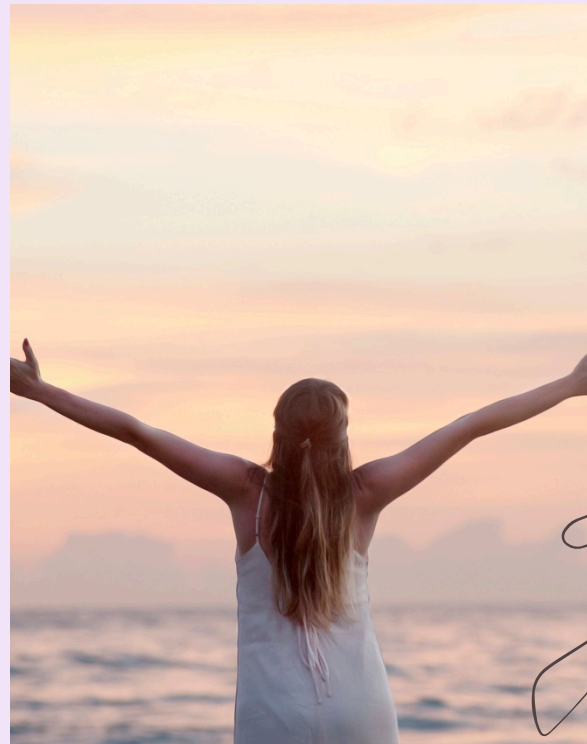


# Tip 1: schrijf op wat jouw/jullie motivatie is

Als je vegan wilt gaan eten, is het goed om je motivatie duidelijk te hebben. Schrijf op wat jouw motivatie is. Wil je vegan gaan eten met je gezin? Laat dan iedereen zijn/haar motivatie opschrijven of tekenen. Zo kun je jezelf en elkaar eraan herinneren wat je wilt bereiken.

Tip: schrijf op wat je niet meer wilt en wat je juist wel wilt, hoe je je dan gaat voelen (bijvoorbeeld blij, powerful, overwinning) en hoe je jezelf beloont. Doe dit op een sticky note en hang deze bijvoorbeeld op een keukenkastje, op de voorraadkast of op je laptop. Zo zie je je motivatie vaak voorbij komen als je bijvoorbeeld je boodschappenlijstje maakt of gaat koken.

Een voorbeeld van mij: Ik wil gezonder eten, zodat ik minder risico heb op (ernstige) ziektes. Daarom ga ik vegan eten, zodat ik elke dag gezonde keuzes maak. Als dit lukt, voelt het als een overwinning. Als ik het een week lang heb volgehouden, vier ik dat met het bakken van iets lekkers.



*Per dag dat je vegan eet,  
bespaar je:*

- risico's op obesitas, hart- en vaatziekten (nummer 1 killer) en kanker (nummer 2 killer) zijn lager
- ruim 2kg CO<sub>2</sub>-uitstoot
- ruim 1000 liter water
- 2 dieren
- 2m<sup>2</sup> landbouwgrond



# Appeltaart-muffins

## Ingrediënten

---

Porties: 12 stuks

- 2 eetlepels vegan boter
- 250 gram havermout
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 theelepels kaneel
- snufje zout
- 500 ml plantaardige melk
- 1/2 kop ongezoete appelmoes
- 1 appel
- 60 gram rozijnen

## Verder nodig

---

- muffinvorm met 12 vakjes



## Instructies

---

- Verwarm de oven voor op 180 °C (boven- en onderwarmte).
- Smelt de boter in een pannetje.
- Neem twee kommen. In de ene doe je de havermout, bakpoeder, kaneel en zout. In de andere kom doe je de boter, melk en appelmoes.
- Meng de ingrediënten in beide kommen goed door elkaar. Voeg de inhoud van de twee kommen samen en meng goed door.
- Laat het heel even staan. Schil ondertussen de appel en snij deze in blokjes.
- Voeg de stukjes appel en de rozijnen toe aan het beslag en spatel het door het mengsel heen.
- Smeer de vakjes van de muffinvorm in met olie.
- Verdeel het mengsel in de muffinvorm en druk een beetje aan.
- Bak de muffins in 30 minuten op 180 °C (boven- en onderwarmte) gaar en goudbruin.



## Tip 2: eet bij elke maaltijd groente of fruit

In fruit en groente zit veel vitamine C, wat ervoor zorgt dat je lichaam het ijzer in voeding beter opneemt. Daarom is het goed om bij elke maaltijd groente en fruit te eten. Daarnaast zit er veel andere vitaminen en mineralen in groenten en fruit.

Zelf begin ik de dag vaak met een smoothiebowl met een handje donkergroene bladgroente zoals spinazie. Donkergroene bladgroenten bevatten veel calcium, ijzer en anti-oxidanten en zijn dus heel gezond. Met een zoete banaan door de smoothie hoef je niet zoveel van de groente te proeven.

Jonge kinderen vinden kleine groentes vaak ook leuk – denk aan snackkommertjes of –tomaatjes. Ook kun je groente verstoppen in een maaltijd. Denk

bijvoorbeeld aan een pizzabodem van bloemkool, spinaziepannenkoeken of een wortelcake.

Wist je trouwens dat veel kinderen van een knapperige bite houden? Kook de groenten dus beetgaar en niet langer. Kinderen houden ook van felle kleuren. Voeg bijvoorbeeld wat felgekleurde groenten zoals tomaat toe aan de maaltijd.

### Wist je dat ...

- ... de meeste kids te weinig vezels, groente, fruit, noten en zaden binnenkrijgen?
- ...en juist veel dierlijke producten? Dit kan zorgen voor bijv obesitas, hoge bloeddruk, diabetes, kanker en hartaandoeningen.
- ... allestende kinderen niet automatisch alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgen?

# American pancakes



## Ingrediënten

---

Porties: 4 stuks

- 1 rijpe banaan
- 250 gram plantaardige melk
- 90 gram volkoren meel
- 1/2 theelepel bakpoeder
- plantaardige olie
- eventueel: fruit naar keuze als topping
- eventueel: agave-, ahorn- of dadelsiroop

## Instructies

---

- Prak de banaan tot moes.
- Mix de banaan met de plantaardige melk, het meel en de bakpoeder. Roer dit goed door tot je geen klontjes meer hebt.
- Verhit een koekenpan met olie en bak pannenkoekjes tot ze goudbruin zien.
- Verwarm het overige fruit en plaats het op de pannenkoekjes.
- Eventueel kun je er voor de zoetheid nog een beetje siroop overheen gieten.

Geniet ervan!



# Tip 3: laat je gezin meedenken over het avondeten

”

*De aarde heeft ons niet nodig, wij hebben de aarde nodig*



Welke groenten vinden je gezinsleden of huisgenoten lekker? Check zelf even welke groenten in het seizoen zijn en laat je gezinsleden meebeslissen over de groenten die jullie gaan eten. De smaken van kinderen kunnen snel veranderen, dus blijf je kind vragen wat hij/zij lekker vindt. Wat nu niet in de smaak valt, kan over een tijdje de lievelingsgroente zijn.

En misschien ligt het niet aan de groente zelf, maar aan de structuur en helpt het om het op een andere manier te bereiden – bijvoorbeeld stomen, roerbakken of roosteren of rauw – geef bijvoorbeeld eens rauwe worteltjes. Of wellicht zitten er teveel pittige kruiden in het gerecht en helpt het om die apart te houden of eerst milde kruiden te geven. Kinderen hebben namelijk veel meer smaakpapillen dan volwassenen. Zo kunnen volwassenen bijvoorbeeld beter pittig eten verdragen. Volwassenen proeven minder en dus is de smaak voor ons minder heftig.



# Zandkoekjes

## Ingrediënten

Porties: 12 stuks

- 25 gram vegan boter
- 50 gram noten
- 125 gram tarwebloem
- 1/4 theelepel baking soda
- 50 gram agave-, dadel- of ahornsiroop

## Ei vervangen

Eieren maken je gebak luchtig, vochtig én gebonden. Hoe kun je ei vervangen in zoete baksels? Per ei:

- 60 gram appelmoes OF
  - halve rijpe, gepureerde banaan OF
  - 1 eetlepel chiazaad of gemalen lijnzaad mengen met 3 eetlepels water.
- Opkloppen met een vork en even laten staan.

Voeg daarnaast als rijsmiddel 1 (extra) eetlepel bakpoeder toe.

Om gebak mee te bestrijken, kan je ei vervangen door sojamelk.

## Instructies

- Smelt in een pannetje de boter.
- Hak de noten in kleine stukjes, bijvoorbeeld met een keukenmachine.
- Meng in een kom de noten, tarwebloem en baking soda.
- Voeg de siroop en boter toe.
- Kneed het geheel en maak er een rol van.
- Verpak de rol deeg in folie en laat het minimaal 2 uur rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Neem de rol uit de koelkast en snij plakken van ongeveer 1/2 á 1 cm dikte.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de koekjes hierop.
- Bak de koekjes ongeveer 10 minuten in de oven.
- Laat de koekjes afkoelen .
- Mochten ze na het afkoelen erg zacht blijven, draai ze dan om en bak ze nog een paar minuten in de oven.





## Tip 4: maak eten en koken avontuurlijk

Als je kinderen hebt, probeer ze dan te betrekken bij het koken. Doe samen de boodschappen en laat hem/haar de groenten voor het avondeten uitzoeken. Als je kind wat ouder is, kan je misschien zelf wel boodschappen doen.

Kook met elkaar en maak het gezellig door bijvoorbeeld een leuk muziekje op te zetten. Misschien gaat het koken niet zo snel als wanneer je het alleen zou doen en wordt de keuken een beetje rommelig, maar zie het als quality time. Als je een jong kind hebt, kun je je kind bijvoorbeeld de groenten laten wassen of hem/haar voorzichtig laten roeren in de pan.

Ook kun je samen met je kind beginnen met een moestuintje,

zodat hij/zij leert waar het eten vandaan komt en het leuk vindt om de groenten te proeven. Moestuiniëren kan ook prima in potten op het balkon of in een kleine tuin. Zo kost het niet enorm veel tijd en kun je er met elkaar van genieten. Kies bijvoorbeeld voor makkelijke groente- en fruitsoorten zoals sla, radijs, aardbeien en tuinkers. Kruiden en kiemen kan je vaak het hele jaar door binnen telen.

*Eating vegan is one of the best things you can do for your health and the well-being of our planet*

*Robert Cheeke (atleet)*



# Bananenbrood

## Ingrediënten

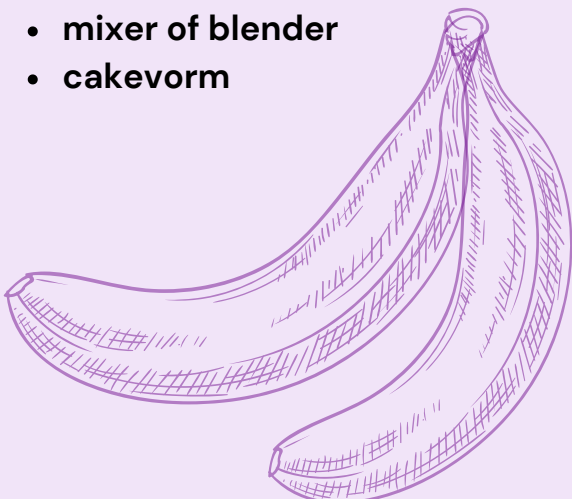
---

- 75 gram pure chocola
- 400 gram havermout
- 200 gram ontpitte dadels
- 4 rijpe bananen
- 350 ml ongezoete plantaardige melk
- 15 gram bakpoeder
- 2 el koek- en speculaaskruiden
- 2 handjes noten

## Verder nodig

---

- 2 pannen die je in elkaar kunt zetten
- mixer of blender
- cakevorm



## Instructies

---

- Verwarm de oven voor op 180 °C (boven- en onderwarmte).
- Smelt de pure chocola au-bain-marie. Dit doe je door een pan met water te verwarmen en hier een andere pan met de chocola in te zetten. Roer goed tot de chocola is gesmolten en zet dan het vuur uit.
- Doe de havermout en de dadels in een krachtige mixer of blender en maal zo goed mogelijk fijn.
- Doe de bananen, plantaardige melk, bakpoeder, koek- en speculaaskruiden en de noten erbij en mix nogmaals.
- Vet de cakevorm in met olie of doe er bakpapier in.
- Verdeel het mengsel in de cakevorm.
- Bak het brood in 45 minuten op 180 °C (boven- en onderwarmte) gaar en goudbruin.

Eet smakelijk!



## Wil jij ook lekker, makkelijk en gezond vegan eten?

Zodat je straks zonder veel moeite lekkerder in je vel zit? ❤️

Doe mee met de cursus "Gevarieerd Vegan Eten" en laat je inspireren.

Het resultaat als je meedoet:

- > Een gevarieerder eetpatroon
- > Verbeterde voedingsbalans
- > Meer inspiratie en creativiteit in de keuken
- > Betere gezondheid

Kortom: deze cursus zorgt voor diversiteit op je bord.  
Gevarieerd vegan eten en dus gezonder ❤️

Yes, ik ga ervoor!

