

# **Veranderingen/toevoegingen aan recepten in boek**

**270 Vegan recepten voor alle seizoenen door Mira Caspers van Stichting Alternatief Idee met positief stukje van Lisette Kreischer.**

**Met puur plantaardige recepten van een jaar tot oktober 2015.  
zie <http://www.liefde-voor-veganisme.net/270-Vegan-recepten-voor-alle-seizoenen>**

**Vegan kaas saus  
nieuw toegevoegd  
evt. 1/8 theelepel komijnpoeder  
blz 201**

**Ananas en kokosmelk smoothie  
nieuw toegevoegd, hoeveel rum  
(Als je een beetje rum in je glas (1/7 deel) doet bij de  
smoothie heb je Pina Colada cocktail smoothie.)  
blz 50**

**Tuinbonen met blokjes met speksmaak  
nieuw toegevoegd, hoeveel verse tuinbonen  
pot tuinbonen 420 gram uitgelekt gewicht of (2 kilo voor 400  
gram) verse tuinbonen  
blz 91**

**Van toepassing op diverse recepten  
italiaanse roerbakgroenten (gesneden uit zak) hoeven maar  
10 minuten te bakken ipv 15 minuten.**

**Ik maakte**

**Vegan pizza met paprika, ui, sperziebonen, artisjok, olijven en tofugehakt**

**met andere vegan mozzarella en die is vrij goed gesmolten Cheezly Mozzarella style, Vbites (vond ik in een biologische winkel)**

**blz 70**

**Couscous met groenten, paddenstoelen en kikkererwten  
andere baktijden**

**Maak het gerecht als volgt; kook de couscous met zout volgens aanwijzing op verpakking. Doe ondertussen de olijfolie in een hapjespan en bak zachtjes de paddenstoelen, ui en knoflook 3 minuten met af en toe roeren, doe de winterpeen en courgette erbij met zout en zwarte peper en bak 15 minuten met deksel op de pan en af en toe roeren. Je kan evt. een scheutje water toevoegen tussendoor. Ongeveer 2 minuten voor het einde, voeg je kikkererwten en geknipte korianderblaadjes toe en roer. Meng de couscous er door heen.**

**Eet smakelijk !**

**blz 109**

**Aardbeien munt toetje**

**1 theelepel Tartex Vegabin (vond ik in een biologische winkel)**

**of 1 theelepel johannesbroodpitmeel <https://www.pit-pit.com/johannesbroodpitmeel.html>**

**blz 26**

**Raapsteeltjesgnocchi, raapsteeltjes, koolrabi, zongedroogde  
tomaten, pijnboompitten en cashew-kaas saus  
in de cashew-kaas saus  
1 theelepel zout**

**blz 38**

**Hutspot met vegan kaas en linzen paprika koek  
uitleg is uitgebreider.**

- 1. doe de olijfolie in een koekenpan (26 cm), laat de olijfolie over de hele bodem stromen en verhit, doe het linzen mengsel beetje voor beetje in de pan op laag vuur , verdeel goed en strijk glad met de bolle kant van een lepel, verhit tot je bubbels ziet aan zijkant, draai dan het vuur lager zo dat je nog net een klein beetje bubbels ziet, bak zachtjes 15 minuten, maak in de pan een verdeling van 4 stukken door een kruis te snijden met houten of kunststof spatel. Voordat je omdraait even kijken of de 4 stukken los zijn en het moet er een beetje droog uit zien. Omdraaien met houten spatel en bak zachtjes 10 minuten.**

**blz 117**

## **Couscous met pompoen, snijbiet en amandelen**

**snijbiet of paksoy**

**Heb je paksoy ?**

**Kook couscous met zout volgens aanwijzing op de verpakking. Doe ondertussen olijfolie in een hapjespan en bak de paksoy 5 minuten met af en toe roeren, doe de pompoen erbij met zout en zwarte peper en bak 10 minuten met deksel op de pan en af en toe roeren. Doe de amandelen er bij en bak 5 minuten met deksel op de pan en af en toe roeren.**

**blz 42**