



BIO TODAY

100% ORGANIC
ALL NATURAL

Vegan

Recipebook

BLOGGERS AAN HET WOORD



ISABEL - DE HIPPE VEGETARIËR

Groenten, granen, peulvruchten en noten zijn de basis van mijn eetpatroon en daar kan je oneindig mee variëren. Kleurrijk, voedzaam en gezond! Onbewust eet ik eigenlijk voor 80% vegan, geen enkele moeite met deze overheerlijke plantaardige recepten! *Lees alles van Isabel op: dehippevegetariër.nl*



ANNE - HEALTHYFOODLOVE

Sinds ik gestart ben met mijn blog ben ik steeds meer bewust gaan eten. Bewust nadenken over hetgeen je eet en ook waarom je het eet. Zelf eet ik niet volledig plantaardig maar het is inmiddels wel een belangrijk onderdeel van mijn eetpatroon geworden. 30 dagen vegan eten worden voor mij een mooie uitdaging! *Bekijk alle recepten van Anne op: healthyfoodlove.nl*



HANNE - MISS HAVERMOUT

Hoewel ik zelf af en toe vlees eet en ook regelmatig een eitje bak, vind ik het super goed dat er meer aandacht is voor plantaardig eten. Ik ben er van overtuigd dat meer plantaardig eten beter is voor alles en iedereen. Voor het milieu, voor de dieren en voor onze eigen gezondheid. En dat is trouwens helemaal geen straf. Ik merk dat ik van plantaardig eten juist heel creatief word in de keuken en ik heb inmiddels al veel lekkere nieuwe plantaardige producten ontdekt. Zo ben ik echt fan van havermelk. Lekker zoet, perfect in een havermoutje! *Bekijk de heerlijke blog van hanne: misshavermout.com*



JADE - DALI'S KITCHEN

Jaren geleden dacht ik dat mijn liefde voor vlees en kaas te groot zou zijn om ooit vegan te worden. Maar door de komst van steeds meer lekkere vegan producten en recepten, wordt er in mijn eetpatroon steeds meer ruimte gemaakt voor plantaardige maaltijden. Zo kan ik bijvoorbeeld heel erg genieten van een portie vers bereide falafel of kimchi dumplings! *Bekijk de mooie foto's en lekkere recepten van Jade op haar blog: daliskitchen.com*



MARIKE - OH MY PIE

Met mijn gezondheidsproblemen, waaronder glutenintolerantie, ging ik op zoek naar wat mijn lichaam nodig had en kon verdragen. Zo is de blog Oh My Pie ontstaan, vol glutenvrije recepten. Ik vind het belangrijk dat zowel veganisten als niet veganisten kunnen genieten van mijn recepten. Daarom schrijf ik alles op twee manieren uit, vegan en non-vegan. *Bekijk lekkerste taarten op de blog van Marike: ohmypie.nl*



BEAU - BEAUBEWUST

Zelf eet ik niet helemaal veganistisch, maar veel van mijn recepten zijn al veganistisch. Zo gebruik ik graag plantaardige melkvervangers en kook ik het liefst met lekker veel groente. Op deze manier wil ik mensen inspireren, motiveren en vooral iedereen laten zien dat een gezonde (en veganistische) lifestyle helemaal niet zo moeilijk is en dat je van elke dag een feestje kan maken! *Lees alles over food, beauty en lifestyle op: beaubewust.com*



Oeps! Iets meer recepten
dan gepland, but
we just ❤️ brekkies!

INHOUDSOPGAVE

BREKKIES

- 6 Tropische smoothie bowl
- 9 Easy peasy banana pancakes
- 10 Sunshine smoothie bowl - Miss Haverhout
- 13 Vanille chia pudding
- 14 Haverdrink-moutje
- 17 Passion bowl
- 18 Orange overnight oats - Miss Haverhout

SNACKS

- 21 Amandel choco cups
- 22 Cookie dough balls
- 25 Quinoa gebakjes
- 26 Pumpkin bars - HealthyFoodLove

DRINKS

- 29 Lemon ice tea
- 30 Almond butter smoothie - BeauBewust
- 33 Kokos mango smoothie
- 34 Chunky monkey smoothie - BeauBewust

CAKES

- 37 Poppy lemon cake
- 38 Avocado cheesecake - De Hippe Vegetariër
- 41 Tropische mangocake - Oh My Pie
- 42 Carrot cakejes met kokosfrosting
- 45 Fruity yoghurt cupcakes - HealthyFoodLove
- 46 Bruisende bananencake - Oh My Pie

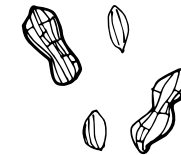
Let op:
Verslavingsgevaar!

DIPS/SPREADS

- 49 Kruidige hummus
- 50 Amandelpasta dressing
- 53 Avocado cashew spread
- 54 Mango chutney
- 57 Citroen tahini dressing

DINER

- 58 Creamy zoete aardappelsoep - Dali's Kitchen
- 61 Spring rolls
- 62 Romige pasta pesto
- 65 Pad Thai - Dali's Kitchen



TROPISCHE SMOOTHIE BOWL

1 portie | Bereidingstijd: 5 minuten

Smoothie bowl? Heel simpel: dat is een smoothie, maar dan mooi opgemaakt in een kom. Deze smoothie bowl is gemaakt met **kokosdrink**, een puur plantaardige melkvervanger zonder toegevoegde suikers. De kokosdrink geeft een **tropische twist** aan de smoothie. Denk er wat palmbomen bij en je waant je in de **tropen**!

BENODIGDHEDEN

Blender
Schaaltje

INGREDIËNTEN

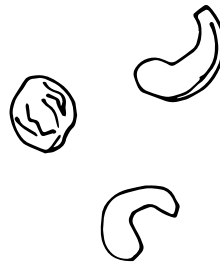
1 bevroren banaan
1-2 voorgekookte biet(en)
100 ml BioToday kokosdrink
1 el BioToday gemengde
notenpasta

Topping:
Kokosrasp
Fruit naar keuze

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten, behalve de toppings, in de blender en mix tot een gladde smoothie.
2. Schenk in een kom en maak af met je favoriete toppings.

*Ben je een zoetekauw?
Voeg naar smaak nog wat
BioToday kokossiroop of
agavesiroop toe!*





EASY PEASY BANANA PANCAKES

1 portie | Bereidingstijd: 5 minuten

Banana pancakes, zo makkelijk, zo snel en zo lekker! Oh, en ook nog eens *gezond*, kan het nog beter? Met maar een paar ingrediënten transformeer je zo je standaard doordeweekse ontbijtje om in een '*lasy sunday morning breakfast*', want genieten moeten we naar onze mening elke dag!

BENODIGDHEDEN

Koekenpan

INGREDIËNTEN

1 el kokosmeel

1 rijpe banaan

1 el chiazaad

3 el BioToday amandeldrink

1 el BioToday kokosolie
(om in te bakken)

Topping:

Plantaardige yoghurt

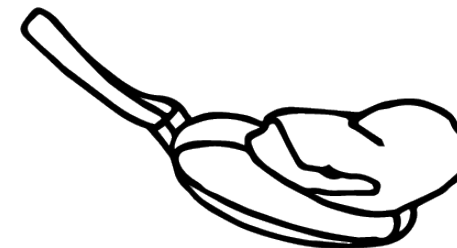
BioToday agavesiroop

Fruit

BEREIDING

1. Prak de banaan tot een smeug papje.
2. Meng het chiazaad met 1 el amandeldrink en voeg dit bij de geprakte banaan. Voeg daarna de rest van de amandeldrink en het kokosmeel toe aan het beslag en meng alles goed.
3. Verwarm een beetje kokosolie in de koekenpan en bak de pancakes tot ze goudbruin zijn aan beide kanten (ongeveer 2 minuten per kant).
4. Maak af met je favoriete toppings. Wij eten ze het liefst met wat plantaardige yoghurt, vers fruit en agavesiroop!

*If I call you darling,
will you make me banana
pancakes?*



SUNSHINE SMOOTHIE BOWL

1 portie | Bereidingstijd: 5 minuten

Hanne: *"Morning sunshine! Ik ben echt een ochtendmens, maar natuurlijk heb ik het ook wel eens zwaar in de ochtend. Een lekker ontbijt helpt mij dan altijd om mijn dag toch goed te beginnen."*

BENODIGDHEDEN

Blender
Kom

INGREDIËNTEN

1 banaan
Een handje gesneden mango
(vers of uit de diepvries)
20 g havermout
150 ml BioToday kokosdrink
1 gele kiwi

Topping:
BioToday kokosrasp
Boekweitkorrels
Lijnzaad

BEREIDING

1. Doe de banaan, mango, havermout, kokosdrink en de helft van de gele kiwi in een blender en mix alles tot een gladde smoothie.
2. Giet de smoothie in een kom en garneer hem met de andere helft van de kiwi en wat toppings zoals boekweitkorrels, lijnzaad en kokosrasp.

Hanne: *"Een ontbijt zoals deze smoothiebowl doet bij een zware ochtend wonderen voor mijn humeur!"*





VANILLE CHIA PUDDING

1 portie | Bereidingstijd: 2 min. | Opstijven: 5 uur

De plantaardige drinks van BioToday zijn ook ideaal om pudding mee te maken, zoals deze *vanille chia pudding*. Deze pudding is lekker als *ontbijtje*, en dan is pudding als ontbijt ineens niet meer zo onverantwoord. *Mix en match* met jouw favoriete toppings.

BENODIGDHEDEN

Schaaltje/potje

INGREDIËNTEN

100 gram plantaardige yoghurt

100 g BioToday rijstdrink

3 el chiazaad

1 tl BioToday kokossiroop

Scheutje vanille extract

BEREIDING

1. Roer alle ingrediënten door elkaar en giet het mengsel in een schaalte, glaasje of afsluitbaar potje.
2. Laat dit minstens 5 uur opstijven in de koelkast.
3. Klaar! Serveer naar keuze met vers fruit, BioToday kokosrasp en eventueel wat extra BioToday kokossirop.

Ontdek al onze plantaardige drinks!
Verkrijgbaar in de varianten haver, rijst,
kokos en amandel.



HAVERDRINK-MOUTJE

1 portie | Bereidingstijd: 10 minuten

Raw quinoa gebakjes gemaakt met *liefde* en BioToday producten. *Eenvoudig* te maken en enkele dagen te bewaren in de koelkast.

BENODIGDHEDEN

Steelpannentje
Schaaltje

INGREDIËNTEN

50 g havermout
250 ml BioToday haverdrink
15 g fijngesneden dadel
1 tl BioToday kokossiroop

Optionele topping:
Gesmolten pure chocolade
BioToday geraspte kokos
Vers fruit

BEREIDING

1. Breng de haverdrink samen met de havermout aan de kook.
2. Zodra dit een dikke pap wordt, voeg je de kokossiroop en de fijngesneden dadels toe. Roer alles goed door elkaar.
3. Laat nog heel even pruttelen en zachtjes inkoken.
4. Giet de havermoutpap in een potje of schaalje en maak af met je favoriete toppings.

Tip: Ook ideaal om 's ochtends to-go mee te nemen in de trein of auto!





PASSION BOWL

2 porties | Bereidingstijd: 10 minuten

Begin je dag heerlijk en gezond met een breakfast bowl. Zo krijg je je **vitaminen** binnen en ben je goed verzadigd. De combinatie van de verschillende **tropische fruitsoorten** is zo goed! Dat samen met granola banana bread maakt het een rijk ontbijtje waar je de hele dag profijt van hebt.

BENODIGDHEDEN

Kommetjes
Staafmixer/keukenmachine

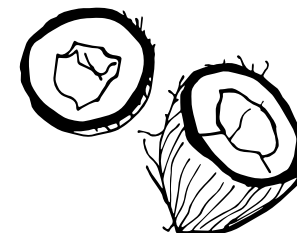
INGREDIËNTEN

2 bananen (bevroren plakjes)
1 mango
4 el kokosyoghurt
4 el BioToday granola banana bread
1 el BioToday geraspte kokos
1 passievrucht

BEREIDING

1. Snijd de helft van de mango in grove blokken en de andere helft in kleine blokjes.
2. Pureer de grove stukken mango tot een gladde saus.
3. Doe de bevroren plakjes banaan in een smalle maatbeker en pureer deze samen met de kokosyoghurt (let er wel op dat de staafmixer een ijscrusher functie heeft).
4. Verdeel het ijs over twee kommetjes. Is het ijs nog iets te zacht, zet het dan nog even in de vriezer.
5. Verdeel de granola en kleine blokjes mango over het ijs. Maak het af met de geraspte kokos, de mangosaus en het vruchtvlees van de passievrucht.

Do all things with passion!



Kokosrasp is een all-time favourite, omdat het super veelzijdig in de keuken te gebruiken is!

ORANGE OVERNIGHT OATS

3 porties | Bereidingstijd: 20 min. | Opstijven: een nacht

Wist je dat je overnight oats niet alleen met melk kunt maken, maar ook met **sinaasappelsap**? Hierdoor krijg je een lekker fris en fruitig havermoutje met lekker veel **vitamine C**. De agavesiroop met een vleugje framboos geeft het een lekker **zoetje** en maakt het recept helemaal af.

BENODIGDHEDEN

3 potjes /bakjes
steelpannetje
citruspers

INGREDIËNTEN

120 g havermout
3 tl chiazaad
4 perssinaasappels
2 stengels rabarber
100 g (diepvries) frambozen
BioToday agavesiroop framboos
(naar smaak)

BEREIDING

1. Pers 3 sinaasappels uit. Meng het sap met de havermout en het chiazaad. Verdeel dit havermoutmengsel over 3 potjes of bakjes.
2. Pers de laatste sinaasappel ook uit en doe het sap in een steelpan. Snijd de rabarber in stukjes en doe deze in de pan. Zet de pan op het vuur en gaar de rabarber 15 minuten onder af en toe doorroeren. Om de rabarber compote op smaak te brengen voeg je naar smaak de agavesiroop met framboos toe. Verdeel de compote over de 3 bakjes havermout en top het geheel af met de frambozen.
3. Zet de overnight oats in de koelkast en laat ze een nachtje weken.

Hanne: “Je kunt zo’n potje overnight oats prima een aantal dagen bewaren, mits het potje of bakje goed gesloten is.”





AMANDEL CHOCO CUPS

10 porties | Bereidingstijd: 10 min. | Opstijven: 40 min.

Met een handjevol ingrediënten maak je deze **makkelijke** amandelpasta chocoladecups. Met een lekker knapperig chocoladelaagje en **romige vulling** is dit de perfecte snack voor wanneer je zin hebt in iets zoets.

BENODIGDHEDEN

Kom
Pannetje
Siliconen mini cupcake vorm

INGREDIËNTEN

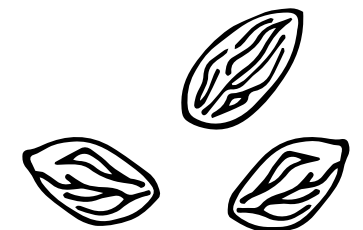
100 g pure chocolade
1 el BioToday kokosolie
4 el BioToday witte amandelpasta
1 el BioToday ahornsiroop

Topping:
Amandelschaafsel

BEREIDING

1. Breek de chocolade in kleine stukjes en doe deze samen met de kokosolie in een kom en smelt au bain-marie.
2. Meng de amandelboter met de ahornsiroop.
3. Verdeel nu een theelepel van de gesmolten chocolade in een siliconen mini cupcake vormpje. Verdeel de chocolade met een theelepeltje zodat de onderkant en zijkanten helemaal bedekt zijn. Herhaal dit totdat alle cupcake vormpjes bedekt zijn. Zet ze voor 10 minuten in de diepvries.
4. Vul de vormpjes met de amandelpasta. Zorg ervoor dat er een klein randje aan de bovenkant leeg blijft.
5. Maak de cups nu af door een theelepeltje van de gesmolten chocolade over de amandelpasta te gieten.
6. Decoreer de chocoladecups met wat amandelschaafsel en laat ze voor minimaal een half uur opstijven in de koelkast.
7. Verwijder de siliconen vormpjes voorzichtig en bewaar de chocoladecups in de koelkast tot gebruik.

Een vegan bonbon om
te delen (of niet...)



COOKIE DOUGH BALLS

10 porties | Bereidingstijd: 10 minuten

Cookie dough is **HOT!** Snel aan de slag dus met een lekker receptje. Deze **heerlijke** chocolate chip cookie dough balls zet je met maar een paar ingrediënten op tafel.

BENODIGDHEDEN

INGREDIËNTEN

100 g amandelmeel

2 el BioToday pindakaas fijn

2 tl BioToday agavesiroop

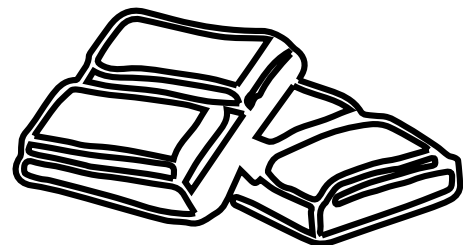
Handje pure chocolate chips

Optioneel:
extra gesmolten pure chocolade

BEREIDING

1. Meng met (schone) handen alle ingrediënten door elkaar en draai er balletjes van.
2. Leg de balletjes in de koelkast of vriezer zodat ze goed stevig kunnen worden.

Tip: Ben je een echte choco-lover? Smelt dan nog wat chocolade en haal de balletjes hier doorheen!





RAW QUINOA GEBAKJES

6 porties | Bereidingstijd: 20 minuten

Raw quinoa gebakjes gemaakt met *liefde* en BioToday producten. *Eenvoudig* te maken en enkele dagen te bewaren in de koelkast.

BENODIGDHEDEN

Cupcake vormpjes
Steelpannetje

INGREDIËNTEN

60 g BioToday pindakaas
60 g BioToday kokosolie
20/30 g gepofte quinoa
1 el BioToday agavesiroop

Topping:
Gesmolten pure chocolade,
BioToday geraspte kokos
en optioneel vers fruit

BEREIDING

1. Verwarm de kokosolie in een steelpannetje tot deze volledig vloeibaar is. Haal van het vuur af en voeg de pindakaas en agavesiroop toe. Roer goed door elkaar.
2. Voeg nu ook de gepofte quinoa toe en roer alles goed door elkaar.
3. Schep het mengsel in de cupcake vormpjes en zet voor minimaal een uur in de koelkast.
4. Als de gebakjes volledig hard geworden zijn kun je ze uit de vormpjes halen.
5. Drizzle de pure chocolade eroverheen en maak af met geraspte kokos en eventueel vers fruit.

You'll go nuts for this easy peasy recipe!

Pindakaas lover? We hebben de varianten; fijn, crunchy en rozijn in ons assortiment!



PUMPKIN BARS

6-8 porties | Bereidingstijd: 10 min. | Opstijven: 60 min.

*Tussendoortjes, we kunnen er geen genoeg van krijgen. Ben je toch een beetje **uitgekeken** op die standaard repen uit een pakje? Probeer dan eens deze pumpkin bars. Ze zijn **makkelijk** te maken en geven je de **energie** die je nodig hebt om de **dag** door te komen!*

BENODIGDHEDEN

Keukenmachine
Bakblik
Bakpapier

INGREDIËNTEN

8 dadels (ontpit)
1 el BioToday pompoenpitpasta
1 el lijnzaad
1 handje gemengde noten
3 handjes gepofte boekweit

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten behalve de gepofte boekweit in de blender of keukenmachine tot een stevige massa, roer vervolgens de boekweit door het pompoenpit – dadel mengsel.
2. Duw het geheel goed aan in een met bakpapier bekleed bakblik.
3. Zet het bakblik voor ongeveer een uurtje in de koelkast of diepvries om de plak stevig te laten worden.
4. Snijd de plak in gelijke repen en klaar ben je.

Tip: Bewaren kan in een afgesloten bakje in de koelkast tot ongeveer een week of in de diepvries tot een aantal maanden.

Anne: “Heerlijke repen met een groen gloedje!”



100% biologische pompoenpitten,
that's it!





LEMON ICE TEA

circa 1 liter | Bereidingstijd: 10 minuten

Lekkere *verfrissende* ice tea maak je makkelijk zelf! Probeer bijvoorbeeld eens deze lemon ice tea met BioToday losse thee. Ideaal om van te voren te maken en te bewaren in de *koelkast*. Door je ice tea zelf te maken weet je precies wat je drinkt en heb je grip op de *suikers*. Dit recept is ook een *kids favourite*!

BENODIGDHEDEN

waterkoker
theefilter

INGREDIËNTEN

5 gram BioToday losse citroen &
gember tea
1 el BioToday agavesiroop
1 liter water
verse munt
ijsblokjes

optioneel:
verse limoen/citroen/gember

BEREIDING

1. Breng het water aan de kook.
2. Doe de losse thee in een filter en laat een paar minuten trekken.
3. Voeg de agavesiroop toe.
4. Verwijder het filter en voeg eventueel wat verse limoen toe.
5. Laat de thee afkoelen in de koelkast. Serveer de ice tea met verse munt en ijsblokjes.

Varieer en combineer met verschillende theetjes en verse ingrediënten. Zo creëer je je eigen favoriete huisgemaakte ice tea!



ALMOND BUTTER SMOOTHIE

1 portie | Bereidingstijd: 5 minuten

Deze smoothie zit vol heerlijke ingrediënten en geeft je een **energie boost** waar je **u** tegen zegt. Naast dat **amandelen** energie geven, veroorzaken ze ook snel een **verzadigingsgevoel**. Zo kom je de dag wel door! Benieuwd? Lees dan snel verder en ga aan de slag.

BENODIGDHEDEN

Blender

INGREDIËNTEN

250 ml BioToday amandel drink

20 g amandelen, of andere noten

naar keuze

1 el amandelpasta

1 banaan

2 dadels

1 flinke snuf kaneel

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in de blender. Laat ongeveer 2 minuten goed door blenden tot je een egale smoothie hebt.
2. Schenk in een glas en maak eventueel af met wat noten naar keuze.
3. Een stap drie is er niet. Makkelijk hè! Enjoy.

Beau: “Go nuts with this nut butter smoothie!”





KOKOS MANGO SMOOTHIE

2 porties | Bereidingstijd: 5 minuten

Een smoothie is **lekker** als ontbijt, voor bij de lunch of tussendoor. Je kunt **eindeloos variëren** met verschillende soorten groenten, fruit, granen, notenpasta's, zoetmakers en toppings. Heb jij je favoriete smoothie al ontdekt en wat gebruik je graag als basis? De **kokoswater** van BioToday is een **ideale basis** voor je smoothie of smoothiebowl. Het geeft een klein **vleugje** kokosmaak en daar houden wij wel van!

BENODIGDHEDEN

Blender

INGREDIËNTEN

500 ml BioToday kokoswater

1 mango, in stukjes

1 banaan, in stukjes

2 el chiazaad optioneel

stukje gember (optioneel)

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot alles vloeibaar is geworden. Voeg eventueel wat extra BioToday kokoswater toe als je het te dik vindt.
2. Serveer koud in twee glazen.

Kokoswater is niet alleen lekker om zo te drinken, het is ook nog eens heel veelzijdig te gebruiken in de keuken!



CHUNKY MONKEY SMOOTHIE

1 portie | Bereidingstijd: 5 minuten

We beginnen de dag weer met een *healthy smoothie* met banaan, cacao poeder en pindakaas. Cacaopoeder zit vol *anti-oxidanten*. Deze *romige* smoothie is vrij van zuivel en toegevoegde suikers en hij is super vullend waardoor je de rest van de ochtend geen honger meer hebt.

BENODIGDHEDEN

Blender

INGREDIËNTEN

220 ml BioToday plantaardige drink

1 banaan

2 el havermout

1 el cacao poeder

1 el BioToday pindakaas

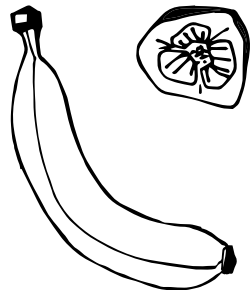
1 el lijnzaad

1 el pompoenpitten

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in de blender.
2. Laat ongeveer 2 minuten goed door blenden tot je een egale smoothie hebt.

Beau: "Smoothies zijn voor mij de perfecte vervanging van het ontbijt of tussendoortje. Deze is makkelijk te maken, een echte aanrader dus!"





POPPY LEMON CAKE

1 cake | Bereidingstijd: 20 min. | Oventijd: 40-45

Als je van een **smeuïge** cake houdt, dan moet je dit recept echt proberen! De cake maak je af met een **siroop** van citroen en ahornsiroop, dit trekt er helemaal in en zorgt voor een zacht en smeug resultaat . De **smaakcombinatie** van zoet en het **frisse** van de citroen maakt deze cake **verslavend** lekker!

BENODIGDHEDEN

Cakeblik 20x10 cm
Bakpapier
Oven

INGREDIËNTEN

60 g BioToday kokosolie
200 ml BioToday plantaardige drink
8 el BioToday ahornsiroop
4 el citroensap
2 el citroenrasp
1 tl vanille extract
3 el maanzaad
150 g amandelmeel
150 g speltbloem
2 tl (wijnsteen)bakpoeder
1/4 tl baking soda
snufje zout

Voor de siroop:

2 el citroensap
4 el BioToday ahornsiroop

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Smelt de kokosolie, voeg hier vervolgens de plantaardige drink, citroensap, citroenrasp, siroop, vanille, zout en maanzaad aan toe.
3. Voeg nu het amandelmeel, speltbloem, bakpoeder en baking soda toe en meng het geheel goed door.
4. Vet het cakeblik in en gebruik bakpapier. Giet hier vervolgens het cakemengsel in en zet voor circa 40-45 minuten in de oven.

Voor de siroop:

1. Meng de ahornsiroop samen met het citroensap.
2. Giet dit over de cake zodra hij uit de oven komt.
3. Zorg dat de cake helemaal goed is afgekoeld voor je hem uit het bakblik haalt en gaat aansnijden.

*Pas op: Een verslavend
lekkere cake!*

AVOCADO CHEESECAKE

9 porties | Bereidingstijd: 20 min. | Weken + opstijven: 8 uur

Everybody loves cheesecake! Deze taart bestaat uit verschillende *lagen* die tussendoor de koelkast in gaan om een mooi effect te creëren. De bodem is gemaakt van noten en dadels, gevolgd door vanille cashew-cream met daarna, de *all-time favourite*: avocado. Lekker!

BENODIGDHEDEN

Bakblik
Bakpapier
Keukenmachine

INGREDIËNTEN

Bodem:

90 g BioToday kokosrasp
225 g dadels (ontpit)
150 g ongebrande noten
1 el BioToday kokosolie

Cashew-laag:

200 g cashewnoten
80 ml BioToday kokosolie
125 ml BioToday kokosmelk
sap van een halve citroen
3 el BioToday agavesiroop

Avocado-laag:

3 rijpe avocado's
3 el BioToday agavesiroop
1 el BioToday kokosolie
sap van een halve citroen

BEREIDING

1. Week de cashews minimaal 4 uur in koud water.
2. Maak ondertussen de bodem; meng alle ingrediënten in een keukenmachine tot er een stevige bal gevormd wordt.
3. Duw dit mengsel met de bolle kant van een lepel in het bakblik met bakpapier en plaats in de koelkast.
4. Giet de cashewnoten af en plaats alle ingrediënten voor de cashew-laag in een keukenmachine. Blend tot een romig geheel.
5. Giet dit over de bodem en plaats minimaal 2 uur in de koelkast.
6. Maak de laatste laag; verwijder de schil en pit van de avocado's en plaats samen met de rest in de keukenmachine. Blend tot een romig mengsel. Giet dit in het bakblik en sprenkel eventueel met extra kokosrasp. Plaats minimaal 2 uur in de koelkast zodat de taart goed op kan stijven.
7. Laat op kamertemperatuur komen voor serveren.

Isabel: "Cheesecake én avocado, twee heerlijke smaken die perfect samenkomen in dit recept!"





TROPISCHE MANGOCAKE

1 cake | Bereidingstijd: 20 min. | Oventijd: 50 min.

*Combineer mango, vanille en citroen in één cake en er ontstaat spontaan een **tropisch feestje**! Bij elke hap ontdek je nieuwe smaken waardoor je er niet op uitgekeken raakt. Vooral het vleugje **kardemom** maakt het spannend voor de liefhebbers. Marike: “Oh My! Dit is mijn favoriet op dit moment.”*

BENODIGDHEDEN

Cakevorm 21 cm
Bakpapier
Mengkom

INGREDIËNTEN

3 el gebroken lijnzaad
40 g BioToday ahornsirop
250 g amandelmeel
1tl bakpoeder
Snufje zeezout
250 g kokosyoghurt
Sap en rasp van 1 citroen
1 tl vanille-extract
Snufje kardemom
100 g mango

Topping:
Kokosyoghurt
150 g mango

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 graden. Kreukel het bakpapier, maak het nat, knijp het uit en bekleed de bakvorm met het bakpapier.
2. Laat de lijnzaad met 9 el warm water weken voor zo'n 15 minuten. Ondertussen doe je de melen, bakpoeder en het zeezout in een kom.
3. Voeg heel rustig de kokosyoghurt en de ahornsirop toe en roer de ingrediënten door elkaar. Nu is het tijd om ook het citroensap, de rasp, kardemom en vanille-extract toe te voegen.
4. Roer alles door elkaar en voeg vervolgens het lijnzaadpapje toe.
5. Snijd de mango in stukjes en roer deze door het beslag.
6. Verdeel het beslag over de bodem van de cakevorm en plaats in de oven voor circa 50 minuten. Controleer met een satéprikker.
7. Laat de cake afkoelen buiten de oven. Verdeel de stevige kokosyoghurt over de cake en decoreer jouw parel met stukjes mango.



Marike: “Glutenvrij, lactosevrij, plantaardig én verantwoord genieten is een feest!”

CARROT CAKE MET KOKOSFROSTING

12 porties | Bereidingstijd: 20 min. | Oventijd: 30-40

Carrot cake is een *all-time favourite* en is heel makkelijk ook vegan te maken. De frosting is gemaakt op basis van kokosyoghurt, hierdoor ben je binnen een *handomdraai* klaar. De boter is in dit recept vervangen door *appelmoes*, gebruik hiervoor wel bij voorkeur altijd pure appelmoes zonder toegevoegde suiker.

BENODIGDHEDEN

Cakeblik
Bakpapier
Oven

INGREDIËNTEN

250 g speltmeel
200 g geraspte wortel
100 g BioToday kokosolie
125 g appelmoes
200 ml BioToday amandelmelk
120 g BioToday kokosbloesemsuiker
2 tl vanille extract
3 tl (wijnsteen)bakpoeder
1 tl baking soda
3 tl kaneel
1/2 tl nootmuskaat
snufje zout

Voor de frosting
400 g kokosyoghurt
1 el BioToday kokossiroop

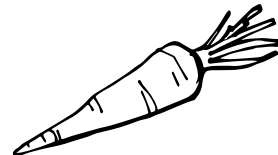
BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet het cakeblik in en gebruik het bakpapier om de bodem te bedekken.
2. Meng in een kom het meel, bakpoeder, baking soda, kaneel, nootmuskaat en zout.
3. Meng in een andere kom de appelmoes, amandel drink, vanille, suiker en kokosolie. Meng dit vervolgens met de kom droge ingrediënten tot een homogene massa. Voeg als laatst de geraspte wortel toe.
4. Giet in het cakeblik en zet voor circa 30-40 min. in de oven. Maak ondertussen de frosting en bewaar in de koelkast.

Voor de frosting:

1. Meng alle ingrediënten voor de frosting en smeer dit over de cake zodra hij goed afgekoeld is.

*Serveer met wat
gehakte walnoten, kaneel
en wortelrasp.*





FRUITY YOGHURT CUPCAKES

9 porties | Bereidingstijd: 20 min. | Opstijven: 60 min.

Hoe mooi *gekleurd* zijn deze gebakjes? Gewoon *zonder kleurstof* maar met gebruik van vers fruit. *Makkelijk* en snel te maken, maar vooral super lekker om te eten. Wil jij deze gezonde fruitige yoghurt cupcakes proberen? Duik dan snel met dit recept de *keuken* in en ga aan de slag.

BENODIGDHEDEN

Keukenmachine
Muffinbakvorm
Bakpapier

INGREDIËNTEN

75 g walnoten
25 g kokosrasp
25 g amandelen
3 dadels

Voor de vulling:
400 g kokosyoghurt
3 g agar agar
2 el BioToday agavesiroop
handje blauwe bessen
handje bramen

BEREIDING

1. Mix in een keukenmachine de ingrediënten voor de bodem door elkaar totdat het een plakkerig geheel is.
2. Beleg 9 vormpjes met bakpapier en verdeel het mengsel over de bodems van de muffinvormpjes. Duw goed aan.
3. Breng de agar agar samen met een scheut water al roerende aan de kook, voeg al roerende de yoghurt en agavesiroop toe.
4. Voeg daarna een grote eetlepel van het yoghurt mengsel aan elk muffinvormpje toe.
5. Voeg daarna de blauwe bessen aan de overige yoghurt toe en mix dit helemaal glad. Schep hiervan een grote eetlepel in elk muffinvormpje (boven op de yoghurtlaag).
6. Voeg als laatste de bramen aan de overige yoghurt toe en mix dit helemaal fijn. Verdeel dit laatste deel over de muffinvormpjes en zet het geheel dan voor minimaal een uur in de koelkast.

Anne: “Liever een gewone taart? Verdubbel de ingrediënten en gebruik een springvorm van circa 20 cm”



BRUISENDE BANANENCAKE

1 taart | Bereidingstijd: 15 min. | Wachten: 165 min.

Een vegan bananencake met blauwe bessen en cheesecake (bolletjes!), het klinkt bijna te mooi om waar te zijn! Waar een vegan bananencake normaal gesproken erg compact kan zijn is deze vegan bananencake verrassend **luchtig**. Door **bruiswater**, ja je leest het goed, toe te voegen en als laatste baking soda en **appelazijn**, heb je geen eieren nodig om een **smeuïge én luchtige cake** op tafel te toveren!

BENODIGDHEDEN

Springvorm 16 cm
Bakpapier
Foodprocessor
Mengkom

INGREDIËNTEN

200 g boekweitmeel
50 g amandelmeel
1/2 tl bakpoeder
Snufje zeezout
2 tl speculaaskruiden
4 rijpe bananen
30 g BioToday kokosolie
100 g dadels (ontpit)
100 ml bruiswater
1/2 tl baking soda
1 el BioToday appel cider azijn
100 g blauwe bessen
100 g kokosyoghurt
1 el BioToday ahornsiroop
scheutje citroensap
50 g walnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed de springvorm met bakpapier en vet de randen in. Doe daarna de melen, bakpoeder, speculaaskruiden en het zeezout in een mengkom.
2. Pureer de bananen samen met de dadels en de kokosolie tot een mousse, voeg het bruiswater toe en spatel dit goedje door de droge ingrediënten. Meng nu de appelazijn en de baking soda in een apart bakje tot het gaat schuimen. Voeg dit toe aan je beslag en meng goed. Verdeel de helft van het beslag over de bodem van de bakvorm, strooi hier alvast wat blauwe bessen overheen.
3. Meng de stevige kokosyoghurt met ahornsiroop en citroensap. Verdeel met een lepel de helft van de stevige yoghurt over het beslag. Verdeel hier de rest van het beslag overheen en top het taartje af met de overige blauwe bessen, kokosyoghurt en de gebroken walnoten. Schuif jouw creatie de oven in voor zo'n 40 à 45 minuten. Laat de cake goed afkoelen! Zet de parel het liefste zo'n 2 uur in de koelkast zodat de cheesecakevulling goed op kan stijven.

Marike: "Pas op! De cake is gevaarlijk lekker, dus bewaar ook wat stukjes in de vriezer."





KRUIDIGE HUMMUS

1 portie | Bereidingstijd: 5 minuten

Zelf hummus maken is misschien nog wel **sneller** dan hummus in de supermarkt kopen. Nog een voordeel is dat je de hummus helemaal naar **eigen smaak** aan kunt passen en je precies weet wat erin zit. Smeer een dikke laag van deze zelfgemaakte kruidige hummus op een cracker of dip er wat lekkere **groentes** in.

BENODIGDHEDEN

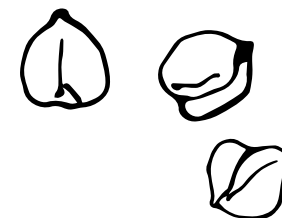
Staafmixer/keukemachine
Vergiet
Schaaltje

INGREDIËNTEN

1 pot kikkererwten
1 teen knoflook
1 tl BioToday Tahini (wit)
2 el BioToday olijfolie
Sap van een halve citroen
1/4 tl komijnpoeder
Snuf zeezout
Kruiden naar keuze: platte
peterselie, sumac, chilipoeder en
sesamzaadjes

BEREIDING

1. Doe de kikkererwten in een vergiet en spoel ze goed af.
2. Doe vervolgens de kikkererwten, tahin, olijfolie, het sap van de citroen en een snuf zout in de blender. Voor een glad resultaat is het belangrijk dat je hiervoor een krachtige blender of keukenmachine gebruikt.
3. Blend dit voor ongeveer 30 seconden. Voeg dan 5 eetlepels water toe en mix het nog een keer totdat je een gladde hummus hebt.
4. Hak een klein handje platte peterselie fijn
5. Schep de hummus op een bord en maak met de achterkant van een lepel een cirkel in het midden. Giet hier wat olijfolie overheen en maak het af met de fijngehakte platte peterselie, sumac, chilipoeder en sesamzaadjes.



Wist je dat BioToday twee varianten tahini in het assortiment heeft? Tahini normaal en witte tahini.

AMANDELPASTA DRESSING

1 potje | Bereidingstijd: 10 minuten

Met deze *amandelpasta dressing* maak je van een simpele salade toch iets *bijzonders*. Het recept is voor een vol potje, maar als je minder wilt, kun je het recept natuurlijk altijd halveren. Lekker over *allerlei* soorten salade, combineer, varieer en vooral; *geniet!*

BENODIGDHEDEN

Bakblik
Bakpapier
Keukenmachine

INGREDIËNTEN

60 g BioToday amandelpasta
1 el mosterd
1 sinaasappel
20 ml BioToday olijfolie
1/2 sjalotje
1 tl BioToday agavesiroop
Peper en zout naar smaak

BEREIDING

1. Pers de sinaasappel uit en snijd het sjalotje fijn.
2. Meng alle ingrediënten samen in een kom tot een homogeen geheel.
3. Breng op smaak met peper en zout.
4. Serveer direct of bewaar afgesloten in de koelkast.

*Maak met deze dressing
van een simpele salade toch
iets bijzonders!*





AVOCADO CASHEW SPREAD

1 portie | Bereidingstijd: 10 minuten

Een heerlijk simpel gerecht waar je praktisch geen werk aan hebt, het werk wordt namelijk gedaan door de keukenmachine. Heerlijk toch! Het enige wat je hoeft te doen is de smaak even testen of het naar wens is en in een leuk bakje scheppen. Lekker om te dippen met (stok)brood, Turks brood, verse groente of als saus door de pasta.

BENODIGDHEDEN

Keukenmachine/staafmixer

INGREDIËNTEN

50 g cashewnoten

2 el BioToday cashewnotenpasta

1 avocado

1 citroen

15 g verse basilicum

2 el BioToday olijfolie

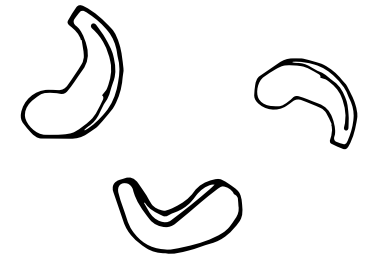
2 el water

2 tl edelgistvlokken

1 teen knoflook

BEREIDING

1. Pers het sap uit de citroen en snijd de knoflook in kleine stukjes of gebruik een knoflookpers.
2. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine of gebruik een staafmixer en mix tot een homogene massa.
3. Breng eventueel op smaak met meer edelgistvlokken, peper en zout.



De edelgistvlokken geven deze spread een hartige 'kaas' smaak.

MANGO CHUTNEY

1 portie | Bereidingstijd: 5 minuten

Chutney is een **smaakmaker** uit de Indiase en Pakistaanse keuken. Chutney is heerlijk met vegetarische kip of curry. Hou je van meer **pit**? Voeg dan naar smaak nog **extra** cayenne peper of gesneden rode chilipeper toe.

BENODIGDHEDEN

Steelpannetje
Staafmixer

INGREDIËNTEN

2 mango's
2 el BioToday kokosbloesemsuiker
1/4 rode paprika
1 el BioToday appelciderazijn
1 el rozijnen
1 tl verse gember
1/4 tl cayenne peper

BEREIDING

1. Maak de mango's schoon, snijd een kwart in kleine blokjes en pureer de rest met een staafmixer.
2. Snijd de paprika in kleine stukjes en hak de gember fijn.
3. Doe alle ingrediënten in een steelpannetje en verwarm.
4. Laat zachtjes pruttelen tot de paprika zacht is geworden.
5. Serveer meteen of bewaar in een gesloten potje in de koelkast.

*Heerlijk met vegetarische
kipstukjes!*





CITROEN TAHINI DRESSING

1 portie | Bereidingstijd: 5 minuten

Deze heerlijke dressing is **vrij van olie** en heeft een goede **balans** in zoet, zuur en bitter. Als je de smaak van de tahini te overheersend vindt, kun je altijd nog wat **extra** appelciderazijn en ahornsiroop toevoegen.

BENODIGDHEDEN

Knoflookpers

INGREDIËNTEN

5 el BioToday tahini

5 el water

2 el citroensap

2 kleine teentjes knoflook

1 el BioToday appelciderazijn

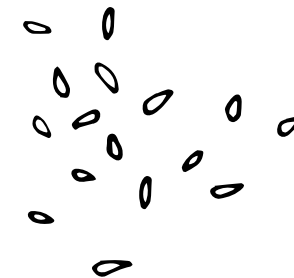
1 el BioToday ahornsiroop

Peper en zout naar smaak

BEREIDING

1. Pers de knoflook.
2. Doe alle ingrediënten samen in een kom en meng tot een homogene massa.
3. Serveer direct of bewaar in de koelkast.

*Lekker over een goed
gevulde groene salade,
Buddha bowl of als dip met
rauwe groente!*



CREAMY ZOETE AARDAPPELSOEP

4 porties | Bereidingstijd: 20 minuten

De zoete aardappel geeft de soep een lekker **zoet** smaakje, de pit wordt toegevoegd door de kruidige smaak van de **ras el hanout** en kerriepoeder. En de prei geeft het glad gepureerde soepje weer lekker wat **structuur**. De soep heeft zijn **creamy** structuur te danken aan de romige kokosmelk van BioToday.

BENODIGDHEDEN

Snijplank
Kook/braadpan
Staafmixer/blender

INGREDIËNTEN

600 g zoete aardappel
2 preien
2 witte uien
3 tenen knoflook
2 blikjes BioToday kokosmelk
5 g BioToday groentebouillon
2 tl ras el hanout
2 tl kerriepoeder
1 tl kurkuma
1 tl sambal

BEREIDING

1. Snijd de uien en knoflook in grove stukken en fruit met wat olijfolie aan. Schil ondertussen de zoete aardappels en snijd ze in blokjes van ongeveer 1 bij 1 cm.
2. Voeg de zoete aardappel samen met de kruiden toe aan de uien en bak het even mee. Blus het af met de kokosmelk en 400 ml water. Voeg hier de groentebouillon en de sambal aan toe en laat de soep op laag vuur voor ongeveer een kwartier pruttelen of totdat de blokjes zoete aardappel zacht zijn.
3. Was ondertussen de prei, verwijder het uiteinde en snijd de rest in dunne ringetjes.
4. Pureer de soep glad. Voeg eventueel meer water toe om de soep dunner te maken. Voeg de prei toe, maar houd een klein gedeelte van de prei achter ter decoratie. Laat de soep nu weer circa 10 min. op zacht vuur pruttelen totdat de prei zacht is.
5. Serveer de soep met wat kokosmelk, verse kruiden en wat van de overgebleven prei.

Jade: “Om de soep helemaal af te maken neem je er een goed stuk Turks brood bij en dip je deze lekker in de soep.”





SPRINGROLLS MET PINDADIP

2 porties | Bereidingstijd: 30 minuten

Springrolls zijn ideaal om de **restjes** uit je koelkast mee op te maken. Vul ze met wat **knapperige** groentes, noedels en vegetarische kipstukjes en je **lichte maaltijd** is klaar!

BENODIGDHEDEN

Staafmixer/keukemachine
Vergiet
Schaaltje

INGREDIËNTEN

10 rijstvellen
1 komkommer
1/2 winterpeen
1/2 krop ijsbergsla
1 nestje mihoen (ongeveer 65 gram)
160 gram vegetarische kipstukjes
1 el BioToday ahornsiroop
1 eetlepel sojasaus
1 el sriracha of andere pittige saus
1 el BioToday olijfolie

Voor de pindasaus:
4 el BioToday pindakaas
1 el sojasaus
1 el sriracha of andere pittige saus

BEREIDING

1. Doe de mihoen in een kom met kokend water en laat ze voor ongeveer 4 minuten weken. Giet ze af en doe ze in een kom.
2. Snijd met een spirelli dunne sliertjes van de wortel en komkommer.
3. Scheur de ijsbersla in stukken van ongeveer 15 centimeter breed.
4. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Doe hier de kipstukjes in en bak ze bruin. Voeg dan de sojasaus, sriracha en ahornsiroop toe en bak nog 1 minuut mee.
5. Nu kan het rollen van de springrolls beginnen. Vul een grote kom waar de rijstvellen inpassen met warm water.
6. Week een rijstvel voor ongeveer 15 seconden in het warme water en leg het vervolgens op een bord.
7. Leg hier een stuk sla op en verdeel er wat mihoen, wortel, komkommer en kipstukjes overheen. Vouw eerst de zijken naar binnen en rol vervolgens de springrolls op.
8. Meng voor het sausje de pindakaas met de sojasaus, sriracha en 3 eetlepels water.

Tip: Doe niet teveel vulling in de springrolls om het rollen makkelijk te maken!

ROMIGE PASTA PESTO

4 porties | Bereidingstijd: 20 minuten

Amandelmelk is heerlijk om bijvoorbeeld te gebruiken in smoothies, maar wist je dat je er ook lekkere **romige** sausjes mee kunt maken? Door gebruik te maken van amandelmelk en een zelfgemaakte pesto van edelgistvlokken is deze romige maaltijd helemaal **vegan**!

BENODIGDHEDEN

Snijplank
Kookpan
Koekenpan

INGREDIËNTEN

200 ml BioToday amandelmelk
1 teen knoflook
15 gram basilicum
3 el BioToday olijfolie
10 gram pijnboompitten
1 el BioToday edelgistvlokken
2 tl maïzena
Snufje zout
Pasta naar keuze

BEREIDING

1. Bereid de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Haal de blaadjes van de basilicum en doe deze in de vijzel. Stamp dit fijn totdat je een soort basilicumpasta hebt.
3. Hak de knoflook grof en voeg deze samen met de pijnboompitten en edelgistvlokken toe aan de basilicum en stamp het fijn.
4. Voeg ten slotte nog een snuf zout en olijfolie toe, roer het door en je pesto is klaar.
5. Verwarm in een koekenpan de amandelmelk op middelhoog vuur.
6. Meng twee theelepels maïzena met twee theelepels water en roer het tot een glad papje. Voeg dit toe aan de amandelmelk, draai het vuur laag en roer het goed door. Voeg nu naar smaak pesto toe aan de saus.
7. Laat de saus een paar minuten op laag vuur pruttelen en voeg dan de pasta toe en roer alles nog even goed door.

Tip: Lekker met een Italiaanse salade on the side!

Edelgist is rijk aan plantaardige eiwitten en geeft een hartige kaasachtige smaak aan gerechten!





PAD THAI

2-3 porties | Bereidingstijd: 15 minuten

Wil je *snel* een lekkere maaltijd op tafel zetten? Dan is deze *veganistische* versie van Pad Thai het ideale gerecht. Bereid je ingrediënten voor, wok ze even op hoog vuur en je avondeten is al bijna *klaar*!

BENODIGDHEDEN

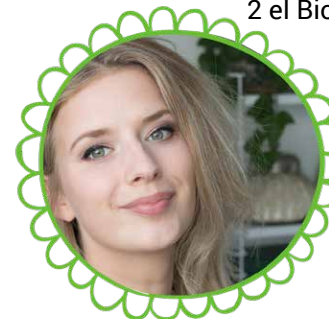
Wok
Kom

INGREDIËNTEN

300 gram rijstnoedels – 5 mm
175 gram plantaardige kipstukjes
125 gram taugé
1 bos bosui
2 tenen knoflook
50 gram pinda's
Sap van een halve limoen
1 el donkere sojasaus
1 el BioToday ahornsiroop
3 el sojasaus
1 el BioToday pindkaas
2 el BioToday olijfolie

BEREIDING

1. Doe de noedels in een kom en giet er kokend water overheen. Laat dit 8 minuten weken en giet vervolgens af. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
2. Meng het sap van de limoen met de donkere sojasaus, ahornsiroop, sojasaus en de pindakaas en roer het goed door.
3. Snijd de bosui in ringen. Hak de knoflook fijn en verhit een wok met de olijfolie op hoog vuur. Doe hier de bosui en de knoflook in. Voeg de plantaardige kipstukjes en de taugé toe en roer het nog even door.
4. Voeg nu de saus toe aan de wokpan en doe gelijk daarna de noedels erbij. Roer dit voor ongeveer 3 minuten door totdat de noedels gaar zijn. Voeg indien nodig nog wat water toe.
5. Hak de pinda's fijn en wok deze ook nog even mee. Breng het eventueel nog op smaak met een snuffje zout.
6. Doe de noedles in een kommetje, maak het af met nog wat fijngehakte pinda's en ringetjes bosui.



Jade: “Ook lekker om te serveren met een partje limoen voor de frisheid.”

Vegan Kookboek

KOKEN, BAKKEN EN GENIETEN VAN VEGAN RECEPTEN!

Een veganistische leefstijl is niet alleen heel lekker, het is ook nog eens goed voor de wereld. Met het Vegan Kookboek ontdek je hoe je met producten van BioToday eindeloos kunt combineren en variëren. Van de lekkerste brekies tot lichte maaltijden, verantwoorde snacks en de mooiste taarten. Ontdek de plantaardige wereld en maak er vooral een feestje van in de keuken!

