

EASY VEGAN[®]

picknick



with love





EASY VEGAN PICKNICK

De zomer is het perfecte seizoen om al je eten mee naar buiten te nemen en er een gezellige picknick van te maken. Zo dacht ook *BioToday* toen ze ons vroegen wat voor lekkers we met hun producten konden maken. Omdat we tijdens het picknicken graag willen uitpakken, zijn we de keuken ingedoken en kwamen we er na een kook- en bakmarathon van vijf heerlijke dagen met een stapel fantastische recepten weer uit. Van zoete berlinerbollen tot hartige cheesecake: picknicken zal nooit meer hetzelfde zijn!

We vertellen je hoe je heerlijke wafels maakt voor de kids, we hebben 30 minuten-gemakjes en gaan onder andere voor kruidige groetenspiezen als de barbecue meegaat.

Nu de zomer er dit jaar iets anders uit zal zien, kun je alle tips uit dit e-book natuurlijk ook gebruiken voor een picknick in je eigen achtertuin, op je dakterras of balkon. Maar voor wanneer we weer naar buiten mogen, hebben we voor iedere provincie een uniek picknickplekje gevonden. En vergeet niet: *enjoy the little things in life*, we gaan er samen een top-zomer van maken!

Liefs, Sanne

Lazy Sunday picnic

Beloof het een zonnige zondagmiddag te worden en ben je wel toe aan een dagje ultiem relaxen? We hebben alvast nagedacht over de hapjes. Het enige wat je na de voorbereiding nog hoeft te doen, is een mooi plekje uitzoeken en je kleedje uitrollen. Oh, en *don't forget*: geniet van al het lekkers!



VEGAN KAASJES^V

3 KAASJES

DE ZON GAAT ONDER EN JE ZIT HEERLIJK OP EEN GRASVELD OF IN DE TUIN. JE MAAKT EEN FLESJE WIJN OPEN EN HAALT EEN VEGAN KAASPLANKJE TEVOORSCHIJN. DAT KLINKT TOCH FANTASTISCH? HERE YOU GO: WE HEBBEN DRIE SMAKELIJKE VEGAN KAASJES VOOR JE BEDACHT, ZODAT JE INDRIUK KUNT MAKEN BIJ JE DATE, FAMILIE EN VRIENDEN.

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • WACHTTIJD 1 UUR • GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

Basis

450 g cashewnoten
2 el citroensap
1 el edelgistvlokken (*BioToday*)
1 el agavesiroop (*BioToday*)
3 el water
250 g zijden tofu, verkruimeld
1 el knoflookpoeder
snuf zout, plus extra (optioneel)
snuf versgemalen peper,
plus extra (optioneel)

Truffelkaasje

1 el truffeltapenade
3 el mangochutney

Abrikozen-amandelkaasje

50 g gedroogde abrikozen
50 g amandelen

Peperkaasje

4 el vierseizoenenpeperkorrels,
(liefst) gerookt

Voor erbij

mini snacker wortel chilipeper (*BioToday*)
handjevol walnoten
2 handevol druiven
stukje kweepeercompote

TOOLS

keukenmachine

Basis

1. Breng een pan water aan de kook, kook de cashewnoten 10 minuten en giet ze af. Doe alle ingrediënten voor de basis in de keukenmachine en mix tot een samenhangend mengsel. Proef en breng eventueel op smaak met wat extra zout en peper. Verdeel de vegan kaas in drie bakjes.

Truffelkaasje

2. Meng in het eerste bakje het basismengsel met de truffeltapenade en zet 1 uur in de koelkast om op te stijven.
3. Vorm met je handen een kaasje van het truffelmengsel. Schep de mangochutney in een kommetje en wentel het kaasje erdoor.

Abrikozen-amandelkaasje

4. Hak de abrikozen en de amandelen in kleine stukjes.
5. Meng in het tweede bakje een derde van de abrikozen en een derde van de amandelen met het basismengsel. Laat 1 uur in de koelkast opstijven.
6. Vorm met je handen een kaasje van het mengsel. Leg de rest van de abrikozen en de amandelstukjes op een bordje en wentel het kaasje erdoor.

Peperkaasje

7. Laat het derde bakje met het cashewmengsel 1 uur in de koelkast opstijven.
8. Vorm met je handen een kaasje van het cashewmengsel. Hak een deel van de peperkorrels fijn en laat een deel heel. Leg de peper op een bordje en wentel het kaasje erdoor.

Serveer de kaasjes met mini snackers, walnoten, druiven en kweepeercompote.



GEBAKKEN CHEESECAKE^v

10-12 PUNTEN WE KENNEN TWEE VARIANTEN CHEESECAKES: DE RAW CHEESECAKE EN DE GEBAKKEN VARIANT. DEZE KEER HEBBEN WIJ VOOR JULLIE EEN GEBAKKEN CHEESECAKE MET EEN BODEM VAN SPELT-SPECULOOSKOEKJES VAN *BioToday*. DE TAART DOET HET ERG GOED OP EEN ZONNIGE PICKNICK OF ALS TOETJE BIJ EEN BARBECUE.

BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN • OVENTIJD 45-60 MINUTEN • WACHTTIJD 1 UUR + 15 MINUTEN • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN
300 g spelt speculooskoekjes (*BioToday*)
75 g kokosolie (*BioToday*)
450 g vegan roomkaas
600 g silken tofu
150 g kokosbloesemsuiker (*BioToday*)
55 g bloem
4 el citroensap
2 el vanille-extract

Topping
1 pot baby vijg-kokosspread (*BioToday*, optioneel)
200 g vijgen
3 el agavesiroop (*BioToday*)
2 tl kaneel

TOOLS
oven
taartvorm
bakpapier
keukenmachine
magnetron (optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een taartvorm met bakpapier.
2. Vermaal de koekjes in de keukenmachine. Smelt de kokosolie in de magnetron of in een kleine pan. Meng de gesmolten kokosolie met de vermalen koekjes.
3. Doe het mengsel in de met bakpapier beklede taartvorm. Druk het mengsel stevig tegen de bodem en maak een opstaand randje. Zet de taartvorm 15 minuten in de koelkast.
4. Doe de roomkaas en de tofu in de keukenmachine. Laat de machine draaien tot er een egale massa ontstaat. Voeg vervolgens de suiker, de bloem, het citroensap en het vanille-extract toe.
5. Haal de taartbodem uit de koelkast en giet het roomkaas-tofumengsel erin. Schuif de taart voor 45-60 minuten in het midden van de oven. De taart moet stevig zijn, maar mag vanbinnen nog op een pudding lijken.
6. Haal de taart uit de oven en laat hem minstens 1 uur afkoelen.
7. Smeer de bovenste laag in met de jam als je dat lekker vindt. Snijd de vijgen in vieren en verdeel ze over de taart. Top het geheel af met de agavesiroop en de kaneel.

Varieer met de toppings. Gebruik bijvoorbeeld een ander soort jam of vers fruit. Zin in een andere bite? Varieer dan ook met koekjesbodem. *BioToday* heeft bijvoorbeeld ook heerlijke cranberry-rozijnenkoekjes.



ITALIAANSE CAKE

25-30 STUKS

BIJ EEN CAKE DENK JE VAAK EERST AAN ZOET, CHOCOLADE OF FRUIT. MAAR WIST JE DAT EEN CAKE ZICH OOK PRIMA LEENT OM LEKKER GEVULD TE WORDEN MET HARTIGHEDEN? BIJ DEZE ITALIAANSE VARIANT HEBBEN WE ZELFS EEN BIJPASSENDE ICING MET DE TOMAAT-COURGETTESPREAD VAN *BIOTODAY* GEMAAKT. UITPROBEREN MAAR!

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVENTIJD 45-60 MINUTEN • WACHTTIJD 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

Cake

250 ml plantaardige melk
1 el citroensap
300 g zelfrijzend bakmeel
1 el bakpoeder
2 tl zuiveringszout
1 el maizena
125 g plantaardige boter, in blokjes
6 zongedroogde tomaatjes
1 rode ui, gepeld
10-12 zwarte olijven, ontpit
1 el Italiaanse kruiden
snuf zout
snuf versgemalen peper
50 g vegan geraspte kaas

Icing

1 pot tomaat-courgette spread (*BioToday*)
200 g vegan roomkaas
50 g poedersuiker

TOOLS

oven
cakevorm
bakpapier
zeef
elektrische mixer
spatel

Cake

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de cakevorm met bakpapier.
2. Meng de melk met het citroensap in een kom en zet apart.
3. Zeef het zelfrijzend bakmeel en meng dit met het bakpoeder, het zuiveringszout en de maizena.
4. Doe het meelmengsel in een kom en doe de boter en het melkmengsel erbij. Mix met een elektrische mixer tot een egaal mengsel.
5. Snijd de zongedroogde tomaatjes en de ui in kleine stukjes. Maak van de olijven halve ringetjes. Spatel deze stukjes voorzichtig door het beslag, gevolgd door de kruiden, het zout en de peper.
6. Giet het beslag in de cakevorm en verdeel de kaas over de bovenkant.
7. Bak de cake 45-60 minuten in het midden van de oven. Je kunt controleren of de cake gaar is door er een houten prikker in te steken. Als deze er schoon weer uitkomt, is hij gaar.
8. Laat de cake minimaal 30 minuten afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt.

Icing

9. Meng in een kom de spread, de roomkaas en de poedersuiker tot een romige massa.
10. Smeer het mengsel op de bovenkant van de cake of smeer wat van de icing op ieder plakje.

Vries de overgebleven cake in plakjes in.

Klaar?
Binnen
30 minuten
picknicken
maar

Aangezien het ook wel fijn is om snel op een kleedje te kunnen ploffen, hebben we picknick-bites die je binnen *no time* op tafel – uh... in de mand getoverd hebt. Je maakt dit lekkers in 30 minuten of minder. Ideaal voor wie niet kan wachten tot de lunch!

3X VEGAN DIPS

DIP-TIME! DEZE KLEURRIJKE DIPS ZIJN MEGA-KNAP EN OOK NOG EENS GEZOND. DE BASIS VAN DE DIPS IS EEN HELEBOEL GROENTEN. LINZEN, AVOCADO OF WORTEL? ER IS VOOR IEDER WAT WILS!

INGREDIËNTEN

Gele-linzendip
1 teen knoflook
1 blik kikkererwten (à 350 g), uitgelekt
50 g gele linzen
2 el citroensap
2 el olijfolie
1 el tahin (*BioToday*)
1 el kurkuma
snuf zout
snuf versgemalen peper
2 el plantaardige yoghurt
handjevol walnoten, gehakt

TOOLS

keukenmachine of blender
vergiet

INGREDIËNTEN

Avocadodip
2 avocado's
1 teen knoflook
4 handenvol spinazie
100 g plantaardig yoghurt
1 el limoensap
2 el avocado-olie (*BioToday*)
snuf zout
snuf versgemalen peper
1 el fijngehakte koriander

TOOLS

keukenmachine of blender
vergiet

INGREDIËNTEN

Worteldip
300 g wortels
1 teen knoflook
1 kleine rode ui
2 el tahin (*BioToday*)
1 el citroensap
½ el bouillonpoeder (*BioToday*)
snuf zout
snuf versgemalen peper
1 tl zwart sesamzaad
paar takjes peterselie

TOOLS

keukenmachine of blender
vergiet

GELE-LINZENDIP

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN • GLUTENVRIJ

1. Pel de knoflook en hak hem fijn.
2. Doe de kikkererwten, de gele linzen, de knoflook, het citroensap, 1 eetlepel olijfolie, de tahin, de kurkuma, het zout en de peper in de keukenmachine of blender. Mix tot een egale dip.
3. Schep het mengsel in een kommetje en top af met de yoghurt. Garneer met de gehakte walnootjes en besprenkel met de rest van de olie.

AVOCADODIP

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

1. Pel en ontpit de avocado's. Pel de knoflook en hak hem fijn.
2. Breng een pan water aan de kook. Blancheer de spinazie kort, haal uit de pan en laat hem uitlekken.
3. Doe vervolgens de avocado, de knoflook, de spinazie, de yoghurt, de limoen, 1 eetlepel avocado-olie, het zout en de peper in een keukenmachine of blender en maal tot een romige massa.
4. Schep het mengsel in een kommetje en garneer met koriander. Sprengel er tot slot nog wat avocado-olie over.

WORTELDIP

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

1. Breng een pan water aan de kook. Kook de wortels in ongeveer 10 minuten gaar. Giet af en laat de wortels iets afkoelen. Pel intussen de knoflook en de ui en hak ze fijn.
2. Doe de wortels, de knoflook, de ui, de tahin, het citroensap, het bouillonpoeder, het zout en de peper in een keukenmachine of blender. Maal tot er een egale massa ontstaat.
3. Schep het in een kommetje en garneer met het sesamzaad en takjes peterselie.





BLISSBALLS

15-20 STUKS DEZE BALLETTJES KUN JE MAKKELIJK EEN DAG VAN TEVOREN MAKEN EN DAARNA MEENEMEN NAAR EEN PICKNICK. *EASYPEASY!*

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN
15 dadels, ontpit
75 g pecannoten
2 el ahornsiroop (*BioToday*)
3 el gemengde notenpasta (*BioToday*)
3 el cacao-poeder

Topping
40 g sesamzaad

TOOLS
keukenmachine
luchtdicht bakje

1. Mix alle ingrediënten in de keukenmachine.
2. Maak van het deeg 15-20 kleine balletjes.
3. Doe het sesamzaad in een kom en rol de balletjes erdoor.
4. Doe de balletjes vervolgens in een luchtdicht bakje en zet ze in de koelkast tot gebruik.



HARTIGE CHEESECAKJES^V

8 STUKS DEZE KLEINE CHEESECAKES ZIJN EEN SOORT MINI SALADE! WE SERVEREN ZE IN GLAASJES, ZODAT JE ZE MAKKELIJK KUNT MEENEMEN NAAR EEN PICKNICK OF OP TAFEL ZETTEN KUNT OP EEN FEESTJE. DE BODEM IS GEMAAKT VAN CRISPY CRACKERS VAN *BIO TODAY*, MET DAAROP EEN ROMIGE WORTELCRÈME EN EEN LAAGJE ZONGEDROOGDE TOMAATJES. EEN VERRASSENDE MAAR HEERLIJKE COMBINATIE!

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • WACHTTIJD 1 UUR

INGREDIËNTEN

- 50 g plantaardige boter
- 1 pak crispy crackers (*BioToday*), plus extra om te garneren
- 300 g wortels
- 200 g geweekte cashewnoten
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 el ahornsiroop (*BioToday*)
- 200 g zongedroogde tomaatjes
- snuf chilivlokken
- snuf zout
- snuf versgemalen peper
- 2 handjesvol peterselie

TOOLS

- magnetron (optioneel)
- vijzel
- 8 kleine glaasjes
- blender of keukenmachine

1. Smelt de boter in de magnetron of een pannetje en maal de crackers grof met een vijzel.
2. Meng de vermalen crackers en de boter in een kommetje en verdeel dit over 8 glaasjes. Druk het goed aan.
3. Schrap de wortels, snijd ze in grove stukken en maal ze fijn in een keukenmachine of blender. Schep de wortel eruit en maak de keukenmachine of blender schoon.
4. Doe de cashewnoten, de olie, het citroensap en de ahornsiroop in de keukenmachine of blender en laat een paar minuten draaien.
5. Snijd intussen de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes.
6. Voeg de wortel, de chilivlokken, het zout en de peper toe aan de cashewcrème. Laat het kort meedraaien.
7. Verdeel de crème over de 8 glaasjes en druk het wederom goed aan. Leg als laatste een laagje tomaatjes op de glaasjes en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast voor het lekkerste resultaat.
8. Garneer met de peterselie en wat extra crackers.

Hartige varianten van taarten en cakes zijn erg leuk om te maken. Ga er eens mee aan de slag!

GEVULDE TOMAATJES, KOMKOMMERS EN CHAMPIGNONS

40-45 STUKS GEVULDE HAPJES DOEN HET ALTIJD GOED! DIT RECEPT BEVAT TOMAATJES, KOMKOMMER EN CHAMPIGNONS GEVULD MET DE GROENTESPREADS VAN *BioToday*. WE MENGEN DE SPREADS MET WAT VEGAN ROOMKAAS, ZODAT JE ER PRACHTIGE TOEFJES VAN KUNT MAKEN. HEB JE MEER ZIN IN EEN ZOETE VARIANT? KIES DAN VOOR GEDROOGDE DADELS OF ABRIKOZEN. OOK LEKKER!

BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN
150 g vegan roomkaas
½ pot linzen curry spread (*BioToday*)
250 g cherrytomaatjes
1 pot mungbonen spread (*BioToday*)
1 el plantaardige olie
250 g champignons
1 komkommer
paar blaadjes koriander
1 el pompoenpitten
1 el pijnboompitten

TOOLS
2 spuitzakken

1. Meng 50 gram roomkaas met de linzen-curryspread. Lepel dit vervolgens in een spuitzak.
2. Snijd het dakje van de cherrytomaatjes en lepel het vruchtvlees er voorzichtig uit. Maak vervolgens met de spuitzak toefjes in de tomaatjes en zet ze in de koelkast.
3. Meng 100 gram roomkaas met de mungbonenspread. Lepel dit vervolgens in een schone spuitzak.
4. Verwarm de olie in een pan. Maak de champignons schoon, bak ze gaar en rondom bruin in de pan en laat ze dan even afkoelen.
5. Snijd de komkommer in plakken van ongeveer 3-4 centimeter dik. Lepel een kuiltje uit het vruchtvlees. Spuit met de spuitzak toefjes van het kaas-mungbonenmengsel in de kuiltjes en zet ze in de koelkast.
6. Haal de stelen uit de champignons en spuit toefjes van het roomkaas-mungbonenmengsel in de holtes van de champignons. Zet ze in de koelkast.
7. Haal de tomaatjes uit de koelkast en leg op ieder tomaatje een blaadje koriander.
8. Haal de komkommer uit de koelkast en garneer de plakjes met pompoenpitten.
9. Haal als laatste de champignons uit de koelkast en verdeel hier de pijnboompitten over.



Garneer de groentes kort van tevoren en neem ze in de koelbox mee. Zorg wel dat ze mooi rechtop blijven staan. Je kunt er ook voor kiezen om pas bij de picknick de hapjes te garneren, dan weet je zeker dat het goed gaat.

Briljante

BBQ

picknick

Bij goed weer eten we het liefst buiten, maar wordt het dan een picknick of toch een barbecue? We combineren ze gewoon allebei. Waar een picknick normaal om koude gerechten vraagt, kun je de wraps en salades nu heerlijk aanvullen met veggies en ander goeds van het warme rooster.



KRUIDIGE GROENTESPIESEN MET HUMMUSDIP

25-30 STUKS

SIMPEL MAAR LEKKER: KLEURRIJKE GROENTESPIESEN VOOR OP DE BARBECUE. SAMEN MET KRUIDEN EN AVOCADO-OLIE VAN BIOTODAY IS DIT GERECHT ECHT GODDELIJK. EEN DIPSAUSJE, IN ONS GEVAL HUMMUS, MAAKT HET HELEMAAL AF.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVEN- OF BBQ-TIJD 10 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

½ rode paprika, zaadjes en
zaadlijsten verwijderd
½ oranje paprika, zaadjes en
zaadlijsten verwijderd
½ gele paprika, zaadjes en
zaadlijsten verwijderd
½ courgette
1 rode ui
12 champignons
3 el avocado-olie (*BioToday*)
1 tl gerookt-paprikapoeder
1 tl oregano
snuf zout
snuf versgemalen peper
1 pot hummus (*BioToday*)

TOOLS

12 lange satéprikkers geweekt in water
barbecue, grillpan of oven

1. Snijd de paprika's, de courgette en de rode ui in blokjes van 2 centimeter. Halveer de champignons.
2. Pak een stokje en rijg nu eerst een blokje courgette, dan een champignon, de paprika's, een blokje ui en tot slot weer een blokje courgette.
3. Smeer de groentes in met avocado-olie en breng op smaak met het paprikapoeder, de oregano, het zout en de peper.
4. Grill de stokjes in ongeveer 10 minuten gaar op de barbecue, in een grillpan of in de oven op 180 °C.
5. Serveer met hummus en geniet!

De spiesjes zijn lekker met allerlei soorten groenten: zoete aardappel, babymais, aubergine... Kijk wat je nog hebt liggen en maak er iets kleurrijks van.



NACHO'S MET TAHINDIP

750 GRAM

NACHO'S ZIJN HET ULTIEME COMFORTFOOD. DEZE VARIANT IS GEMAAKT MET LINZENCHIPS VAN *BIOTODAY* EN IS IDEAAL VOOR OP DE BARBECUE. IS HET GEEN BARBECUEWEER? SCHUIF DIT GERECHT DAN IN DE OVEN. ALS JE NIET VAN PITTIG HOUDT, DAN KUN JE NATUURLIJK DE VERSE PEPER ACHTERWEGE LATEN.

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • OVEN- OF BBQ-TIJD 15 MINUTEN • GLUTENVRIJ • NOTENVRIJ

INGREDIËNTEN

1 groene paprika, zaadjes en
zaadlijsten verwijderd
3 rode uien, gepeld
8 cherrytomaatjes
2 bosuitjes
1 jalapeñopeper of rode peper
1 zak linzenchips (*BioToday*)
2 el vegan chilisaus
100 g chilibonen of zwarte bonen
100 g mais
plantaardige olie, om te besprenkelen
snuf zout
snuf versgemalen peper
100 g geraspte vegan kaas
1 avocado
120 g vegan crème fraîche
100 g tahin (*BioToday*)
2 el limoensap
1 limoen

TOOLS

barbecue of oven
aluminium barbecueschaal of ovenschaal
aluminiumfolie

1. Steek de BBQ aan of verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de groene paprika en 1 rode ui in kleine blokjes. Halveer de cherrytomaatjes. Snijd de bosuitjes en de jalapeño (of rode peper) in ringetjes.
3. Doe de linzenchips in een aluminium barbecueschaal of ovenschaal. Maak met de chilisaus swirls over de chips.
4. Verdeel hier de paprika, de cherrytomaten en de gesneden ui over, gevolgd door de bonen en de mais.
5. Snijd intussen de overige uien in partjes. Besprenkel ze met wat plantaardige olie, bestrooi ze met zout en peper, en leg ze op een vel aluminiumfolie.
6. Garneer de nacho's met de vegan kaas en rooster ze ongeveer 15 minuten op de barbecue of 15 minuten in de voorverwarmde oven. Leg de uien op het aluminiumfolie ernaast.
7. Schil en ontpit intussen de avocado en snijd deze in plakken. Roer de crème fraîche los en meng hem met de tahin en het limoensap. Breng op smaak met zout en peper.
8. Leg als de nacho's klaar zijn de gepofte uien erop. Garneer met crème fraîche. Top af met de bosuitjes, de jalapeño en knijp de helft van de limoen erover uit. Serveer de nacho's met de plakjes avocado en geef er partjes limoen bij.

Als je lekker wilt dippen, kun je de tahincrème apart in een schaalje serveren.



SMORES

6 PERSONEN SMORES ZIJN UIT AMERIKA OVERGEWAARDE MINI GEBAKJES. DE ORIGINELE VERSIE WORDT GEMAAKT MET TWEE KOEKJES, CHOCOLADE EN MARSHMALLOW. WIJ MAKEN EEN VARIANT DIE GESCHIKT IS VOOR OP DE BARBECUE, 'OPEN SMORES' ZOU JE ZE KUNNEN NOEMEN. WE GEBRUIKEN DE KOEKJES EN AMANDELPASTA VAN *BIO TODAY*, PLUS VEGAN CHOCOLADE EN EEN HELE LADING MARSHMALLOWS. EVEN GRILLEN EN ZE ZIJN KLAAR!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • BBQ-TIJD 10 MINUTEN • OLIEVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN
2 pakken rozijn-cranberry koekjes
(*BioToday*)
5 el amandelpasta (*BioToday*)
100 g vegan chocolade, in stukjes
zak vegan marshmallows

TOOLS
6 aluminiumbakjes voor op de barbecue
barbecue

1. Verhit de barbecue.
2. Leg een koekje als onderste laag in een aluminiumbakje. Smeer hier de amandelpasta op, gevolgd door een marshmallow en verdeel er wat van de chocolade over. Leg er weer een koekje op en herhaal dit twee keer voor iedere smores.
3. Zet de bakjes ongeveer 10 minuten op de barbecue – houd ze goed in de gaten. Als de bovenkant van de marshmallows een beetje begint te kleuren en de chocolade gesmolten is, zijn ze klaar.

Niet aan het barbecueën, maar toch zin in smores? Zet de schaaltes dan in de oven op de grillstand.

Picknick met kids

Of het nu een feestje is of een gezellig uitje met het hele gezin: als het om kinderen gaat, vraagt het menu toch net even om wat anders. We brachten het innerlijke kind in onszelf naar boven en bedachten een aantal kidsproof recepten voor in de picknickmand.



MINI WAFELS

20 STUKS WAFELS HOREN FLUFFY VANBINNEN EN CRISPY AAN DE BUITENKANT TE ZIJN. DAT IS MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN, ZEKER BIJ DE PLANTAARDIGE VARIANT. TOCH HEBBEN WE ONTDEKT HOE JE HEERLIJKE VEGAN WAFELS KUNT MAKEN EN DAT RECEPT DELEN WE GRAAG MET JE. VERSIER MET AL HET LEKKERS WAT JE NOG HEBT LIGGEN, BIJVOORBEELD CHOCOLADE, POEDERSUIKER OF AARDBEIEN EN EET ZE ALS TUSSENDOORTJE OF NEEM ZE MEE NAAR EEN PICKNICK.

BEREIDINGSTIJD 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN
4 el gemalen lijnzaad
50 ml water
150 g zelfrijzend bakmeel
100 g volkorenmeel
1 el bakpoeder
50 g kokosbloesemsuiker (*BioToday*)
snuf zout
400 ml plantaardige melk
2 el gesmolten kokosolie
1 tl vanille-extract
1 el citroensap
1 el plantaardige olie

Topping
3 el ahornsiroop (*Biotoday*)

TOOLS
wafelijzer

1. Meng in een kommetje het lijnzaad met het water. Houd zolang apart.
2. Meng in een grote kom alle droge ingrediënten.
3. Voeg de melk, het lijnzaadmengsel, de kokosolie, het vanille-extract en het citroensap toe. Meng tot een dik en glad beslag.
4. Laat het wafelijzer opwarmen en smeer hem in met de olie.
5. Doe het deeg op het ijzer en bak de wafeltjes gaar volgens de instructies van het wafelijzer.
6. Als je de wafeltjes gaat serveren, maak dan swirls met ahornsiroop.

De wafels zijn het lekkerst als je ze kort van tevoren maakt. Bak ze dus af net voordat je gaat picknicken, maar laat ze wel afkoelen voordat je ze inpakt.



CHOCOLADEBITES

12 REPEN

OP ZOEK NAAR EEN GEZOND TUSSENDOORTJE? ZOEK NIET VERDER. DEZE CHOCOLADEBITES MET MAIS-LINZENWAFELS VAN BIOTODAY ZIJN PRECIJS WAT JE ZOEKT. DE GEPOFTE MAIS EN LINZEN ZORGEN VOOR EEN CRISPY BITE EN DE ABRIKOZEN VOOR EEN LEKKER ZOETJE.

BEREIDINGSTIJD 15-20 MINUTEN • OVENTIJD 15 MINUTEN • WACHTTIJD 30 MINUTEN • OLIEVRIJ • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

50 g amandelen
50 g pistachenoten
8 gedroogde abrikozen
6 mais-linzenwafels (*BioToday*)
30 g kokosrasp (*BioToday*)
5 el ahornsiroop (*BioToday*)
2 el dadelstroop
100 g vegan chocolade

TOOLS

oven
rechthoekig bakblik
bakpapier
vijzel
spatel
magnetron (optioneel)

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed het rechthoekige bakblik met bakpapier.
2. Maal de amandelen en de pistachenoten grof in een vijzel. Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
3. Breek de wafels in kleine stukjes boven een kom. Voeg de gemalen noten, de abrikozenstukjes, de kokosrasp, de ahorn- en dadelstroop toe. Meng voorzichtig met een spatel en schep het mengsel vervolgens in het met bakpapier beklede bakblik.
4. Rooster de bites ongeveer 15 minuten in het midden van de oven. Haal het blik uit de oven en laat ongeveer 30 minuten afkoelen.
5. Smelt intussen de chocolade in de magnetron of au-bain marie.
6. Haal de plak uit het bakblik en snijd er 12 repen of vierkantjes van. Druppel de chocolade erover en laat de repen op het bakpapier uitharden.

Je kunt de repen prima een paar dagen bewaren in een luchtdichte bak.



BANANENLOLLY'S

10 STUKS DEZE LOLLY'S ZIJN NIET ALLEEN EEN FEESTJE VOOR HET OOG, ZE ZIJN OOK NOG EENS ONWIJS LEKKER EN IDEAAL VOOR DE KLEINSTE ONDER ONS. VERSIER DE BANANEN MET AL HET LEKKERS DAT JE NOG IN DE VOORRAADKAST HEBT LIGGEN. DENK AAN KOKOSRASP, NOOTJES, HAGELSLAG OF IETS ANDERS LEKKERS. ONZE FAVORIET? WE KUNNEN GEEN GENOEG KRIJGEN VAN DE VARIANT MET AMANDELPASTA-SWIRLS.

BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN • WACHTTIJD 2 UUR • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

6 bananen
200 g pure vegan chocolade,
om te smelten
2 el kokosolie (*BioToday*)
2 el amandelpasta (*BioToday*)
handjevol geraspt kokos (*BioToday*)
handjevol gevriesdroogde frambozen
handjevol amandelschaafsel
handjevol gemalen pistachenoten

TOOLS

12 ijslollystokjes
bakpapier
magnetron (optioneel)

1. Pel de bananen en halveer ze. Steek in ieder stuk banaan een ijslollystokje (doe dit aan de brede, afgesneden kant). Leg ze vervolgens op een stuk bakpapier in de vriezer en laat ze minimaal 2 uur invriezen.
2. Breek de chocolade in stukjes. Smelt ze samen met de kokosolie in de magnetron of au-bain marie.
3. Haal de bananen uit de vriezer. Dip ze een voor een (tot ongeveer twee derde) in de chocolade en leg ze terug op het bakpapier.
4. Maak over twee bananenlolly's swirls met de amandelpasta. Versier twee bananenlolly's met de kokosrasp, twee met de gevriesdroogde frambozen, twee met het amandelschaafsel en twee met de gemalen pistache.

Maak deze banaanlolly's kort voordat je gaat picknicken, zodat ze geen kans krijgen om te smelten. Neem ze bij voorkeur mee in een koelbox met koelelementen.

ps.

Kun je geen genoeg krijgen
van al dit lekkers, download dan het
hele *Easy Vegan picknick* e-book.

Liefs, Sanne

EASY VEGAN® *picknick*

COLOFON

Creatives Sanne van Rooij, Dorette Kostwinder

Algemene hoofdredactie Dorette Kostwinder

Culinaire redactie Dorette Kostwinder, Sanne van Rooij, Lobke Snippe

Redactie Shanelle de Boer, Anniek Smulders

Grafische vormgeving Tijmen Wolf, Raani Mohamed

Fotografie Mitchell van Voorbergen, (cover, inleiding, recepten), Shutterstock (sfeerbeeld)

Verantwoordelijk uitgever Living the Green Life

Easy Vegan® picknick is een uitgave van Living the Green Life® (www.livingthegreenlife.com).

Vragen over de inhoud van deze guide? Neem dan contact op met de redactie van Living the Green Life (vragen@livingthegreenlife.nl). Voor vragen over adverteren kunt u contact opnemen met Sanne van Rooij via sanne@livingthegreenlife.com.

Niets van deze guide mag worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van Living the Green Life. Living the Green Life is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave en is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden die mogelijk voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

Gedeeltes van dit e-book zijn gemaakt in samenwerking met *BioToday*.

Disclaimer

Dit e-book is een uitgave van Living the Green Life. Het e-book is ontwikkeld om mensen te informeren over plantaardig eten. Als je allergieën of intoleranties hebt, controleer dan zelf de recepten en vervang deze door een alternatief. Living the Green Life is niet aansprakelijk voor eventueel nadelige gevolgen of schade door het volgen van dit e-book. Evenals onjuistheden of schade.

Easy Vegan® en Living the Green Life® zijn geregistreerde beeldmerken van Living the Green Life®. De hele inhoud van deze uitgave, inclusief teksten, afbeeldingen en video's, is auteursrechtelijk beschermd. Living the Green Life® behoudt zich alle rechten voor.