

Recepten bij het [weekmenu](#) van Esther



## Inhoudsopgave

Zelfgemaakte noten bar.....	2
Earl-gray 'latte' .....	3
Bonenschotel uit de oven met tortilla chips.....	4
Bieten a la creme.....	5
Gebakken banaan.....	6
Noedelsoep.....	7
Pure chocolade met gierst.....	8
Sushirol met wasabi.....	9

## Zelfgemaakte noten bar

2 cups haver

¾ cup quinoa

¼ cup gierst

½ cup pompoenpitten

½ cup zonnebloempitten

¼ cup sesamzaad

1 el chiazaad

¼ tl zout

¼ cup agavesiroop/ahornsiroop

½ cup amandelpasta (of je andere favoriete notenpasta)

¼ cup kokosolie of olijfolie

1 tl vanille extract (optioneel)

- Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed een bakblik/ovenschaal van ±25x25cm met bakpapier.
- Verhit een koekenpan en rooster daarin de haver, quinoa en gierst. Dit duurt zo'n 3 minuten.
- Voeg in een grote kom alle ingrediënten toe en mix dit met een lepel tot alles grondig gemengd is.
- Druk het in de ovenschaal stevig aan en bak het 25-30 minuten.
- Laat het afkoelen en snij het dan in blokjes of repen.

Dit recept is heel gemakkelijk aan te passen naar je eigen smaak. Je kunt er rozijnen aan toevoegen, andere noten of pitten gebruiken. Of de repen in gesmolten chocolade dopen.

Bron: Thug kitchen.

## Earl-gray 'latte'

Let op, een dag van tevoren voorbereiden

250 ml rijst- of sojamelk

2 zakjes earl-gray thee

1 theelepel agavesiroop (optioneel)

½ bevroren banaan

- Verwarm de rijst- of sojamelk in een steelpannetje tot deze net begint te koken.
- Zet het vuur uit en voeg de theezakjes toe. Laat dit 10 minuten staan.
- Giet het in een bakje en vries het in. Vergeet ook niet de banaan in te vriezen.
- Als je het wilt gaan drinken voeg je de banaan en het theemengsel bij elkaar in een blender en blend tot het een glad mengsel is.

Het is ook erg lekker om warm te drinken zonder de banaan.

Bron: Thug kitchen

Bonenschotel uit de oven met tortilla chips

1 zak tortilla chips

1 blik bonen naar keuze

1 blik tomatenblokjes

2 el Italiaanse kruiden

3 plakken veganistische kaas (in reepjes gescheurd)

- Vet een ovenschaal in met olijfolie

- Meng de bonen, tomatenblokjes en kruiden met elkaar en verdeel dit over de ovenschaal

- Verdeel de helft van de chips erover en voeg dan de kaas toe

- Bak het op 180 graden voor ongeveer 15 minuten.

- Neem de rest van de chips erbij om mee te dippen.

## Bieten a la creme

500 gram gekookte bieten

1 kleine ui

½ el bloem

1 dl groentebouillon

snufje zout en peper

- Snij de bieten in reepjes of plakjes.
- Fruit de ui aan in een koekenpan en roer de bloem en een scheut bouillon erdoor.
- Herhaal dit tot alle bouillon is opgenomen en er een gladde saus ontstaat.
- Laat dit 3 minuten zachtjes doorkoken.
- Voeg op het laatst de bieten toe en laat deze even opwarmen in de saus.

Bron: Kookboek, Wannée

## Gebakken banaan

1 banaan per persoon

bier (te vervangen voor water)

bloem

- Snij de banaan in de lengte door. Snij de helften dan in 3 stukken.
- Vermeng 4-5 eetlepels bloem met wat bier tot het een vrij dik beslag is.
- Wentel hier de banaan in om tot het een mooi laagje heeft en bak het in een pan met een laagje olijfolie tot het lichtbruin is.

## Noedelsoep

Eigenlijk kun je hier zoveel verschillende ingrediënten in gebruiken als dat je kunt bedenken. Ik vind het erg goed werken met rijstnoedels, maar je kunt de noedels kiezen die jij het lekkerst vind.

Neem ook groentes die je over hebt, of die je lekker vind. Snij deze zo klein mogelijk omdat deze niet gekookt worden.

- Kook de noedels zoals beschreven op de verpakking.
- Spoel ze in een vergiet af onder de koude kraan om het kookproces te stoppen.
- Doe ze onderin een pot of bakje wat je goed kunt afsluiten.
- Voeg groentes, tofu, kruiden en eventueel een bouillon blokje toe. Wees creatief. De combinatie; rijstenoedel, courgette, harde gerookte tofu, een groentebouillonblokje en een paar druppels sriracha saus doen voor mij altijd de truc.
- Het is gemakkelijk de avond ervoor te bereiden. Zet het dan wel in de koelkast.
- Haal het een uur voor gebruik uit de koelkast om op kamer temperatuur te komen.
- Voeg kokend water toe en laat het 10 minuten (met de deksel erop) staan.

## Pure chocolade met gierst

Dit recept is niet voor de beginneling. De chocolade moet getemperd worden. Op internet kun je verschillende manieren lezen hoe je dit kunt doen.

250 gram pure chocolade

30-40 gram gierst

eventueel noten naar keuze

- Rooster de gierst in een warme koekenpan. (ca. 3 minuten)
- Smelt de chocolade au-bain marie en temper deze.
- Strijk de chocolade dun uit op bakpapier en sprenkel de gierst eroverheen nu de chocola nog vloeibaar is.
- Laat het afkoelen en snij of breek er porties van.



## Sushirol met wasabi

sushirijst

rijstazijn

1-2 nori vellen (zeewier)

groentes zoals; komkommer, avocado, wortel of een restje humus

wasabi

vegan mayonaise

sojasaus

- Kook de sushirijst zoals aangegeven op de verpakking
- Laat deze afkoelen en breng op smaak met rijstazijn en een snufje zout
- Als dit genoeg afgekoeld is om mee te werken schep je de rijst op de nori vellen en leg je er de groentes op.
- Meng de wasabi met mayonaise tot het niet te pittig is voor je
- Strijk dit langs de groentes en rol het geheel dan op.
- Snij de rol 1x door midden en bewaar het in een luchtdicht doosje met een bakje sojasaus tot het lunchtijd is.

Dit recept is niet de dag ervoor te maken. De rijst word droog als deze te lang ligt. Daarom is het een ideaal recept voor in het weekend.