

# VEGAN CHALLENGE

Daag  
jezelf uit!

*High tea recepten  
voor Pasen*



# Vegan Pasen

Voor veel mensen draait Pasen om ei. Helaas komt er een hoop leed en onrecht kijken bij de ei-industrie. Daarom is Pasen bij ons altijd ei-vrij. Omdat we van lekker eten houden is ons paasontbijt of paasbrunch een echt feest. Dit jaar maken we een heerlijke high tea!

In deze brochure vind je een paar heerlijke high tea recepten. Op [onze site](#) vind je nog veel meer lekkere recepten voor [beleg](#), [eivervanging](#), [soepen](#) en andere verrassende gerechten die je met Pasen kunt maken.

Ook kun je onze [paasbrochure uit 2014](#) als inspiratie gebruiken voor een lekkere brunch of [ons bord met paasrecepten op Pinterest](#) bekijken.

Natuurlijk zijn we niet de enige die aandacht besteden aan Pasen - neem bijvoorbeeld ook eens een kijkje op een van de vele [Nederlandstalige blogs over veganisme](#).

We wensen je een smakelijk vegan paasfeest!

# High tea recepten voor Pasen

Blauwe bessencake

Vegan kaasvlinders

Paasstol

Matzes met tuinkers

Paas-tompouce





# Blauwe bessencake

## INGREDIËNTEN

voor 8 punten

250 gram bloem  
20 gram maïzena  
8 gram bakpoeder  
150 gram suiker  
het merg van 1 vanillestokje  
snufje zout  
75 gram zonnebloemolie  
150 gram ongezoete amandelmelk  
130 gram (1 cup of 250 ml) blauwe  
bessen uit de diepvries

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 graden (gasoven 200 graden). Bekleed een ronde cakevorm (diameter 18 cm) met bakpapier of vet hem in.

Meng de droge ingrediënten door elkaar. Klop met een handmixer of garde de olie en melk erdoor. Roer voorzichtig de blauwe bessen erdoor. Het is een dik beslag. Verdeel het beslag over de vorm.

Bak de cake in ongeveer 45 minuten gaar en goudbruin. Laat afkoelen op een rooster.



Vegan kaas

## INGREDIËNTEN

voor 18 stuks

270 g vegan bladerdeeg  
(bijvoorbeeld Tante Fanny (Jumbo) of AH vers bladerdeeg)  
100 g vegan kaas, zoals Wilmersburger  
3 tl kerriepoeder (bijvoorbeeld madras)  
evt. zout naar smaak





## kaasvlinders

### BEREIDING

Verwarm de oven op 180 graden (gasoven) of 165 graden (heteluchtoven)  
Zet een bakplaat, een plank, rasp, scherp mes en de ingrediënten klaar.

Rol het deeg uit en leg het zonder het bijgeleverde bakpapier op de plank. Leg het deeg met de lange kant naar je toe. Leg het bakpapier op de bakplaat.

Rasp een flinke laag kaas over het deeg. Bestrooi met wat kerriepoeder en eventueel met wat zout. Rol de deeglap vanaf twee kanten tot de helft op. Snij rolletjes van 2 cm van het deeg. Leg ze wat uit elkaar op de bakplaat. Strooi er nog wat kaas over en bak ongeveer 20/25 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

# Paasstol

## INGREDIËNTEN

### voor het deeg:

60 ml vloeibare margarine  
100 ml plantaardige melk  
100 ml water  
1 citroen  
350 g bloem  
1 zakje (7 g) gist  
3 el suiker  
1 tl kaneel  
2 tl zout  
75 g rozijnen  
50 g gemengde noten

### voor het amandelspijs:

20 ml vloeibare margarine  
1 el citroensap  
50 ml plantaardige melk  
200 g amandelmeel  
75 g poedersuiker  
25 ml agavesiroop  
2 tl amandelaroma  
1 el maïzena

### voor de topping:

2 el sojamelk  
2 el amandelschaafsel  
20 g poedersuiker

## BEREIDING

Meng de margarine met de plantaardige melk en het water, en verwarm het tot het mengsel handwarm is in de magnetron of in een steelpannetje.

Rasp de gele schil van de citroen. Meng in een grote kom de bloem, gist, suiker, kaneel, zout en citroenrasp.

Voeg het margarinemengsel toe en kneed tot een soepel deeg. Kneed nog zo'n 10 minuten goed door voor een luchtig resultaat.

Laat het deeg afgedekt ongeveer een uur rijzen. Het moet ongeveer verdubbelen in volume.

Wel de rozijnen door ze in warm water te zetten. Maak het spijs door alle spijs ingrediënten goed te mengen.

Hak de noten in grove stukjes. Giet de rozijnen af en dep ze droog met wat keukenpapier. Kneed het deeg door en voeg de rozijnen en noten toe. Rol het deeg uit in een ovale lap en leg het spijs in het midden over de lengte van het deeg. Vouw het deeg om het spijs heen en strooi een beetje bloem over de bovenkant. Laat het brood onder een theedoek nog een uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Bestrijk het brood met sojamelk en bestrooi het met amandelschaafsel. Bak het brood in zo'n 40 minuten gaar. Laat goed afkoelen op een rooster.

Bestrooi voor serveren met poedersuiker.









Matzes me

## INGREDIËNTEN

1 pak Matzes  
Halvarine (Alpro)  
Suiker  
1 bakje tuinkers en/of purperkers  
paar eetlepels citroensap



## et tuinkers

### BEREIDING

Besmeer de matzes met halvarine en bestrooi met suiker. Knip wat tuinkers af en verdeel dit over de matzes. Besprenkel met citroensap voor serveren.





# Paas-tompouce

## INGREDIËNTEN

55 g custardpoeder  
250 ml sojaroom  
250 ml vanille sojamelk  
70 g suiker  
270 g vegan bladerdeeg (bijvoorbeeld Tante Fanny of AH vers bladerdeeg)  
75 poedersuiker  
½ tl kurkuma of vegan gele kleurstof  
1.5 el plantaardige melk

## BEREIDING

Maak de custard door het custardpoeder te mengen met de sojaroom, sojamelk en suiker en dit te verwarmen tot het kookt en indikt. Laat de custard afkoelen, roer het af en toe door.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Leg de plak bladerdeeg plat op de bakplaat en prik er met een vork veel gaatjes in. Bak het bladerdeeg ongeveer 10 minuten, tot het licht bruin kleurt. Laat het bladerdeeg afkoelen.

Maak het glazuur door de poedersuiker met de kurkuma of kleurstof en de plantaardige melk te mengen.

Assembleer de paas-tompoucen door de plak bladerdeeg voorzichtig doormidden te snijden en één helft met de custard te besmeren en de tweede helft er bovenop te leggen. Verspreid het glazuur erover en laat het geheel een uur opstijven in de koelkast.

Snijd met een groot scherp rechthoekige stukken van ongeveer 4 bij 6 cm.

# VEGAN CHALLENGE

Daag  
jezelf uit!

Al bijna 12.000 deelnemers gingen de uitdaging aan!

In april loopt er weer een VeganChallenge! Ga jij ook de uitdaging aan om 1 maand lang plantaardig te eten? Als deelnemer krijg je dagelijks heerlijke recepten en tips toegestuurd. Op onze [Facebookpagina](#) kun je ervaringen delen en de ervaringen van medechallengers volgen.

Aarzel niet langer en vul het [aanmeldingsformulier](#) in!





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

