



# Ouderwets lekker bakboek

---

*100% vegan*

---

Maartje Borst

# *Inhoudsopgave*

<hr/>	<hr/>	<hr/>
Inleiding 7		<i>HS 1</i>
Voorwoord 10	<b>Basis- ingrediënten</b>	<b>Basics &amp; voorraadkast</b>
<hr/>	12	20
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>HS 2</i>	<i>HS 3</i>	<i>HS 4</i>
<b>Ontbijtbaksels</b>	<b>Koekjes</b>	<b>Cakes</b>
38	58	92
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>HS 5</i>	<i>HS 6</i>	<i>HS 7</i>
<b>Taarten</b>	<b>Feest!</b>	<b>Hartig</b>
112	150	182
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>HS 8</i>	<i>HS 9</i>	Register
<b>Traybakes, Bars &amp; Slices</b>	<b>Desserts</b>	252
204	222	Dankwoord
<hr/>	<hr/>	256
		<hr/>



# *Al het moois van de plantaardige bakkerij*

---

Een bakboek met ouderwets lekkere baksels zonder zuivel en ei, traditionele ingrediënten... Komt dat wel goed? Ik kan je verzekeren dat je voor de recepten in dit boek op smaakbeleving niet hoeft in te leveren!

---

Sinds mijn twaalfde experimenteer ik volop met al het plantaardige heerlijk dat de natuur te bieden heeft, en zo heb ik mij in de loop der jaren ontwikkeld tot foodprofessional met als specialiteit vegan patisserie. De liefde voor smaakvol zelfgemaakt eten heb ik met de paplepel ingegoten gekregen: mijn moeder maakte de heerlijkste drie-in-de-pans, crumbles, appeltaarten, broeders, oliebollen en appelflappen, stroopkoekjes, charlottes en andersoortige verwendesserts, en mijn vader bakt met kerst en pasen ronduit de lekkerste tulband en het beste kerstbrood met amandelspijs. Ook draait hij zijn hand niet om voor het maken van een slagroomtaart die niet zou misstaan in de vitrine van een banketbakker. Wat zijn mijn zussen en ik verwend met al dit lekkers! Veel van deze familie-recepten vind je dan ook terug in dit boek.

Toen ik een jaar of achttien was, ontwikkelde ik interesse in een veganistisch eetpatroon. Ik merkte dat het heel makkelijk was om lekkere vegan avondmaaltijden te bereiden. Maar baksels, en dan vooral de bovengenoemde familie-recepten, waren een grotere uitdaging. Het werd mijn doel om alle mogelijke baksels die je maar kunt bedenken te veganizen, zonder dat de baksels in kwestie ook maar enigszins afdoen aan hun traditionele voorgangers.

Hoewel ik na het afronden van de middelbare school al flink wat kennis en interesse had op het gebied van koken en bakken, besloot ik toch kunstgeschiedenis te gaan studeren in plaats van een culinaire opleiding te volgen. Het was immers ook moeilijk om

een culinaire opleiding te vinden waar ik met mijn vega principes terecht kon.

Tijdens mijn opleiding verzorgde ik als bijbaan kleinschalige cateringopdrachten. Dit liep al snel uit de hand en ik kreeg aanvragen voor grote klussen. Na mijn afstuderen ging ik daarom alsnog voor een culinaire carrière. Ik vond een pand aan de Haarlemmerweg in Amsterdam, pal tegenover de Westergasfabriek, met de mogelijkheid om een dagzaak op te zetten.

En nu bestaat Koffie ende Koeck al meer dan zes jaar! Het eerste jaar was de economie nog bezig om op te krabbelen uit de crisis. Veganisme stond nog in de kinderschoenen en van Oatly Baristahavermelk voor in de koffie had nog nooit iemand gehoord. Maar door vol te houden en klanten in de watten te leggen met lekkere vegan baksels bouwde Koffie ende Koeck een steeds grotere klantenkring op. Ondertussen brak ook de vegan trend steeds meer door en raakten mensen meer gewend aan het idee van volledig plantaardige voeding. Inmiddels is Koffie ende Koeck op prettige wijze uit zijn voegen gebarsten en zijn de high teas niet aan te slepen. Het is een plek waar je met een gerust hart je niet-vegan familie of vrienden mee naartoe kunt nemen. De smaak en kwaliteit van het eten staan voorop. Vegan is op deze manier voor iedereen.

Dat is ook precies de insteek van dit boek: het is bedoeld voor iedereen die het leuk vindt om te bakken, vegan of niet. Ik laat je zien dat het helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn om een vertrouwd recept met een kleine twist op een plantaardige manier te maken, en ook hoe divers de opties in de veganistische keuken/bakkerij zijn. Voor alle doorgewinterde thuisbakkers hoop ik dat *Taart ende Koeck* een heerlijke herontdekking zal zijn van al bekende wegen, en voor alle nieuwe thuisbakkers dat het een toegankelijke ingang is tot al het moois dat de plantaardige bakkerij te bieden heeft!

*Maartje Borst*



# Scones

---

Dit recept draag ik op aan Denise, oud-collega bij Koffie ende Koeck, die meesteres was in het maken van deze scones. Mensen vragen mij regelmatig hoe we bij Koffie ende Koeck nou in hemelsnaam goede scones zonder eieren kunnen maken. Het antwoord op deze vraag is dat er helemaal geen eieren aan scones te pas komen. Het is een heel basic recept op basis van bloem, boter en melk. De laatste twee kun je natuurlijk heel makkelijk vervangen door een plantaardige variant.

Dit is echt een fijn recept dat snel te maken is, op zondagochtend bijvoorbeeld of als je onverwacht bezoek krijgt. Lekker om te serveren met een lik goede kwaliteit vegan boter of een van de cream cheeses van blz.28-29 en jam.

---

## Benodigheden

- ♦ ronde scherpe koeksteker van ca. 8 cm doorsnede

## Ingrediënten voor 8 grote of 12 kleine scones

- ♦ 450 g bloem
- ♦ 1 tl zout
- ♦ 2 tl bakpoeder
- ♦ 1 zakje (bourbon)vanillesuiker van 8 g
- ♦ 50 g suiker
- ♦ 110 g plantaardige bakboter, in blokjes
- ♦ 220 ml sojamelk
- ♦ 100 g rozijnen

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 225 °C.

Meng de bloem, het zout, bakpoeder, de vanillesuiker en suiker in een grote kom. Wrijf de boter er met je vingertoppen door tot er een zanderig mengsel ontstaat; er mag hier en daar nog een klein stukje boter zichtbaar zijn. Voeg de sojamelk en rozijnen toe en breng alles samen tot een deeg zonder echt te kneden. Hoe meer je kneedt, hoe minder lekker het eindresultaat wordt. Doordat er bij het kneden glutenstrengen in het deeg ontstaan zal het taaier worden als je meer kneedt, terwijl je juist een scone wilt die zacht vanbinnen en krokant vanbuiten is.

Druk het deeg op een met bloem bestoven werkblad uit tot een dikte van ca. 3 cm. Steek er met een scherpe steker mooie strakke scones uit (met strakke snijranden kan de scone mooier rijzen in de oven). Je krijgt uit dit recept ca. acht grote scones of twaalf wat kleinere. Zet ze op een bakplaat en bak ze in ca. 15 minuten gaar en goudbruin. Eet ze warm. Oudbakken scones kun je eenvoudig nog even opwarmen in de oven zodat ze weer lekker mals vanbinnen en krokant vanbuiten worden.





# Amandeltuiles

---

Dit is een ontzettend gevaarlijk koekje: een verslaving ligt op de loer. Deze amandeltuiles zijn lekker licht en delicaat, je eet ze zo weg. Ze zijn ook perfect om desserts mee op te leuken, zoals pudding, panna cotta en ijs. En heel makkelijk te maken. Blijf wel in de buurt van de oven, want doordat ze zo dun zijn, branden ze snel aan.

---

## Ingrediënten voor ca. 15 stuks

- ◆ 35 g amandelmeel
- ◆ 70 g bloem
- ◆ 50 g fijne suiker
- ◆ snufje zout
- ◆ mespunt bakpoeder
- ◆ 1 zakje (bourbon)vanillesuiker van 8 g
- ◆ 3 el rijstolie
- ◆ 100 ml amandelmelk
- ◆ 75 g amandelschaafsel
- ◆ poedersuiker

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 170 °C.

Meng het amandelmeel met de bloem, suiker, het zout, bakpoeder en de vanillesuiker. Voeg de rijstolie en amandelmelk toe en meng tot een beslag.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Teken daarop een paar cirkels van ca. 15 cm doorsnede met wat tussenruimte. Draai het papier om (als het goed is schijnen de cirkels door), schep in het midden van elke cirkel een paar hoopjes van 1 eetlepel beslag en spreid het met de bolle kant van de lepel uit in de vorm van de cirkels. Strooi er wat amandelschaafsel over en bak de koekjes in 7-12 minuten goudbruin en krokant in de oven. Let er goed op dat de koekjes niet verbranden. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen. Herhaal tot het beslag op is. Bestrooi de koekjes licht met poedersuiker.

**Tip:** je kunt deze koekjes zodra ze uit de oven komen over een deegroller leggen voor een half rond effect. Of wikkel ze om een buisje en maak er rolletjes van.



# Gebakken cheesecake

Er zijn allerhande creatieve plantaardige varianten op de klassieke cheesecake te vinden. Vaak bevatten deze versies een berg cashewnoten en kokosolie of moeilijk vindbare vegan cream cheese uit speciaalzaken. Leuk om een keer te maken, maar moeilijk, zwaar verteerbaar, bewerkelijk en duur. Ik heb ondertussen een prima manier gevonden om een cheesecake te maken. Extra fijn aan dit recept is dat alle ingrediënten gewoon in de supermarkt (of biowinkel) te vinden zijn, het geen ingewikkelde voorbereiding vergt en je geen speciale powerblender nodig hebt.

## Benodigheden

- ◆ ronde taartpan of springvorm van ca. 22 cm doorsnede
- ◆ hakmolentje, blender, keukenmachine of elektrische koffiemaler

## Ingrediënten

### Bodem:

- ◆ 200 g havermout
- ◆ 30 g lichtbruine kristalsuiker
- ◆ 100 g plantaardige bakboter, gesmolten
- ◆ 1 zakje (bourbon)vanillesuiker van 8 g
- ◆ snufje zout
- ◆ snufje kaneel

### Vulling:

- ◆ 750 g dikke sojakwark (bijv. Alpro Go On of het 'quarkalternatieve' van Provamel)
- ◆ 250 g kokosyoghurt
- ◆ sap en geraspte schil van 1 grote biologische citroen
- ◆ 100 g lichtbruine kristalsuiker
- ◆ 1 zakje (bourbon)vanillesuiker van 8 g
- ◆ 85 g custardpoeder
- ◆ 1 tl bakpoeder
- ◆ 125 g plantaardige bakboter, gesmolten

### Garnering:

- ◆ roodfruit naar keuze
- ◆ poedersuiker
- ◆ eetbare bloemen

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en vet de rand in met plantaardige boter.

Maal de havermout fijn in een hakmolentje, keukenmachine of koffiemaler. Voeg de suiker, boter, vanillesuiker, het zout en de kaneel en meng tot een deeg. Druk dit uit op de bodem van de springvorm.

Meng vervolgens in een grote kom de sojakwark, kokosyoghurt, het citroensap en de citroenrasp, de suiker en vanillesuiker. Voeg het custardpoeder en bakpoeder toe en meng goed tot je geen klontjes meer ziet. Giet een klein deel van het kwarkmengsel bij de gesmolten boter en meng goed door. Roer het botermengsel vervolgens door de rest van het kwarkmengsel.

Bak de cheesecake 55-60 minuten, tot de taart mooi gerezen is en er goudgeel uitziet. Schakel de oven uit en laat de taart 5-10 minuten staan voordat je hem uit de oven haalt.

Laat helemaal afkoelen en bewaar in de koelkast. Serveer met roodfruit, bestuif met poedersuiker en decorer met eetbare bloemen.



# Semla

Een *semla* is een feestelijk Zweeds kardemombroodje met een amandelvulling en slagroomtopping. Hij wordt van oudsher gegeten op 'dikke dinsdag' (wellicht beter bekend als Mardi Gras), de dag voor het begin van de christelijke vastenperiode van veertig dagen (tot Pasen).

## Benodigheden

- ◆ staande tafelmixer of elektrische handmixer met deeghaken en gardes
- ◆ spuitzak met kartelmondje

## Ingrediënten voor ca. 10 stuks

- ◆ 300-350 ml + 100 ml havermelk
- ◆ 125 g + 2 el lichtbruine kristalsuiker
- ◆ 1 zakje instantgist van 7 g
- ◆ 500 g bloem
- ◆ 1 tl zout
- ◆ zaden van 8 kardemompeulen, fijngestampt
- ◆ 75 ml rijstolie
- ◆ 1 el keukenstroop + 1 el heet water
- ◆ 150 g amandelveel
- ◆ 250 ml plantaardige slagroom om op te kloppen (bijv. van Alpro)
- ◆ een paar druppels citroensap
- ◆ 1 zakje (bourbon)vanillesuiker van 8 g
- ◆ 1 el gecondenseerde kokosmelk
- ◆ poedersuiker

## Bereidingswijze

Begin met het maken van het brooddeeg. Verwarm 300 ml havermelk tot lauwwarm, maar niet hoger dan 40 °C. Meng 2 eetlepels suiker en de gist erdoor.

Meng in een kom de bloem met het zout en de fijngestampte kardemompeulen. Maak een kuil in het midden en doe daarin het gistmengsel en de rijstolie. Meng alles door elkaar en kneed het met een mixer in ca. 10 minuten tot een soepel deeg. Voeg eventueel tot 50 ml extra havermelk toe als het deeg aan de droge kant is. Dek af en laat het deeg 45-60 minuten rijzen op een warme, tochtvrije plek, tot het in omvang is verdubbeld.

Sla het deeg na het rijzen terug, verdeel het in tien porties en vorm daarvan bolletjes. Leg de bolletjes op een bakplaat met een paar centimeter tussenruimte. Dek af met plasticfolie en laat ze rijzen tot ze net in omvang zijn verdubbeld.

Verwarm de oven ondertussen alvast voor op 220 °C. Haal het folie van de gerezen bolletjes, schuif de bakplaat voorzichtig in de oven en bak de bolletjes 6 minuten in de oven. Verlaag de temperatuur vervolgens tot 175 °C en bak nog 8 minuten. Haal de bolletjes uit de oven. Ze moeten mooi goudbruin zijn en een beetje hol klinken als je voorzichtig tegen de onderkant tikt. Bestrijk de bovenkant zodra ze uit de oven komen met het mengsel van keukenstroop en water, zodat de broodjes een mooie glans krijgen.

Snijd zodra de broodjes zijn afgekoeld de kapjes eraf. Hol de broodjes uit door het kruim in het midden eruit te peuteren (of snijd het los met een puntig mesje). Laat wel een randje zitten. Doe het broodkruim in een kom en voeg het amandelveel, 125 g suiker en 100 ml havermelk toe. Meng tot een mooi papje en verdeel dat over de uitgeholde broodjes. Klop in een kom de slagroom met het citroensap, de vanillesuiker en gecondenseerde kokosmelk stijf. Doe over in een spuitzak met kartelmondje en spuit mooie toefen slagroom op de broodjes. Zet de kapjes weer op de broodjes en bestuif met poedersuiker.



# Spinazietaart

Ook dit is weer een klassieker uit huize Borst en ondertussen een onmisbaar item op het menu van Koffie ende Koeck! Dit was vroeger mijn lievelingskostje en het recept komt oorspronkelijk van tante Anneriek. De originele versie wordt met eieren en crème fraîche gemaakt, die je eenvoudig kunt vervangen door sojakwark en een mengsel van rijst- en kikkererwtenmeel. De meeste supermarkten verkopen tegenwoordig ook plantaardige geraspte kaas (zoals Violife en Wilmersburger), wat het een stuk eenvoudiger maakt om vertrouwde gerechten te veganizen! De onmisbare smaakmakers in dit recept zijn nootmuskaat en peper – wees hier vooral niet te zuinig mee!

## Benodigheden

- ◆ springvorm van ca. 24 cm doorsnede

## Ingrediënten

- ◆ 750 g diepvriesspinazie (fijngehakt), ruimschoots van tevoren ontdooid
- ◆ 400 g dikke sojakwark (bijv. Alpro Go On of het 'quarkalternatief' van Provamel)
- ◆ 50 ml sojasaus (bijv. Kikkoman of Shoyu van de natuurvoedingswinkel)
- ◆ ½ tl knoflookpoeder
- ◆ ½ bol nootmuskaat, geraspt
- ◆ flinke hoeveelheid versgemalen peper
- ◆ 35 g + 1 el wit rijstmeel (verkrijgbaar bij de toko en supermarkt)
- ◆ 35 g kikkererwtenmeel
- ◆ ½ tl bakpoeder
- ◆ 150 g vegan kaas, geraspt
- ◆ 6 el vegan paneermeel of panko
- ◆ 7 plakjes vegan diepvriesbladerdeeg

## Bereidingswijze

Doe de ontdooidde spinazie over in een zeef en laat een beetje uitlekken.

Verwarm de oven voor op 185 °C.

Meng in een kom de kwark, sojasaus, het knoflookpoeder, de nootmuskaat en peper. Roer met een garde de twee soorten meel en het bakpoeder erdoor tot er een glad beslag ontstaat. Voeg 100 g kaas, 4 eetlepels paneermeel en de uitgelekte spinazie toe en meng alles.

Bekleed een springvorm met het bladerdeeg. Verdeel 1 kleine eetlepel rijstmeel over het deeg, gevolgd door 2 eetlepels paneermeel; dit voorkomt dat de bodem te zompig wordt. Giet de vulling in de voorbereide taartvorm. Besprenkel de rest van de kaas met wat water (klinkt raar, maar hierdoor gaat de kaas beter smelten!) en verdeel hem over de bovenkant van de taart. Bak de taart in ca. 50 minuten goudbruin en krokant in de oven.





# Rozen panna cotta

## ingrediënten:

- 1/2 l (volle) havermelk
- 1/2 tl agaragar poeder
- 1 vanillestokje
- 25 g maïzena
- 5 el gecondenseerde kokosmelk
- 2 el rozenwater
- 500 g rabarber, schoon en in reepjes.
- 4 el suiker
- praliné gemaakt met pistache (zie blz. 33)



1. Breng 400 ml van de melk aan de kook met de agaragar en 1/2 vanillestokje + uitgeschaapt merg. Laat een paar min trekken en haal het vanillestokje er uit, en schraap nogmaals uit.
2. Roer de maïzena los met de overige 100 ml havermelk. Voeg al roerende toe aan de hete melk en laat een paar min binden (blijf ondertussen roeren).
3. Draai het vuur uit. Voeg de gecondenseerde kokosmelk toe en het rozenwater. Spoel 4 vormpjes, bakjes of glaasjes om met koud water en verdeel het mengsel hierover. Laat zeker 2 uur opstijven, liefst nog langer.

4.



Rooster de rabarberreepjes met het overige 1/2 vanillestokje + uitgeschaapt merg, en 4 el suiker, ca 25 minuten in een op 200°C voorverwarnde oven.

5.



Los de panna cotta's. Trek ze voorzichtig los van de randen als het lastig gaat.



6. Serveer de panna cotta's met de geroosterde rabarber en een stuk pistachepraliné.



**Dat vegan taarten, cakes en koekjes  
minstens zo lekker zijn als oma's ouderwetse  
appeltaart, bewijst Maartje Borst al jaren.  
In *Taart ende Koeck* maak je met simpele,  
slimme en natuurlijke ingrediënten de  
allerlekkerste, luchtigste en smeuïgste  
cakes, chocotaarten en klassieke koekjes.**



**'Geweldig smakende creaties!'**

Hidde de Brabander, Meester Patissier



**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen