First1
BEDRIJFSFITNESS

First1 Foodies

Go vegan!

Plantaardig en gezond

7 eenvoudige en verrassende recepten

Eenvoudige en lekkere vegan recepten

Vegan is de nieuwste trend in voeding en schrapt vlees, zuivel en eieren van het menu. Dat is gezonder en ook nog eens beter voor het milieu en dierenwelzijn. Een paar dagen per week plantaardig eten, is een prima stimulans voor een gezondere leefstijl. Maar hoe doe je dat? Koken zonder vlees, vis, eieren of kaas? Dat is makkelijker dan je denkt. Om je op weg te helpen vind je hier zeven eenvoudige en verrassende vegan recepten.

Eet smakelijk!

Over First1 Bedrijfsfitness

First1 helpt bedrijven en organisaties om gezond en vitaal te blijven. Met sport-, ontspanning- en vitaliteitsprogramma's op maat. Wij organiseren ook leerzame workshops zoals: 'Weet wat je eet' of 'De nieuwe schijf van 5' over de nieuwste inzichten in voeding en een gezonde lifestyle. Denk ook eens aan een vitaliteitsweek met als een van de onderwerpen voeding. Wij helpen je graag met de invulling en de organisatie. Neem contact op: info@bedrijfsfitness.nl of bekijk ons aanbod op www.bedrijfsfitness.nl

Welke recepten?

1. Pannenkoeken met fruit

2. Sandwich met gekaramelliseerde uien

3. Burger van peulvruchten

4. Quinoa met granaatappel en avocado

5. Pittige noodles met rodekool en tofu

6. Salade met pompoen en pastinaak

7. Kokoscake

Pannenkoeken met fruit

Deze pannenkoeken maak je zonder ei en boter. Om je vingers bij af te likken!

Ingrediënten

(voor 4 personen)

- *100 g bloem*
- *1 el bakpoeder*
- *200 ml amandelmelk*
- *2 el arachideolie*
- *1 zakje vanillesuiker*
- *½ tl kaneel*
- *2 el ahornsiroop of vruchtenjam of vers fruit*

Bereidingswijze

Meng de bloem en de bakpoeder. Voeg amandelmelk, olie, vanillesuiker, kaneel en eventueel een snufje zout toe. Mix de ingrediënten met een garde tot een glad beslag. Verhit een koekenpan, voeg een scheutje olie toe en bak van een ¼ van het beslag in 4 minuten een goudbruine, gare pannenkoek. Keer halverwege. Neem de pannenkoek uit de pan, leg hem op een bord en houd hem warm onder een deksel. Bak zo ook de rest van de pannenkoeken.

Serveer met ahornsiroop, vruchtenjam of vers fruit.

Tip:
Lekker als ontbijt, lunch of toetje!

First1 Foodies

Foto: Albert Heijn

Tip:
Smaakt ook heerlijk met hummus!

Foto: Albert Heijn

Sandwich met gekaramelliseerde uien

Bereidingswijze

Snijd de ui in ringen. Verhit een beetje olie in een pan en fruit de ui 10 minuten op laag vuur. Strooi de suiker over de uienringen en laat het karamelliseren. Voeg de azijn toe en breng het geheel op smaak met peper en zout. Laat de uienringen nog 10 minuten op een laag vuur zachtjes stoven. Laat ze daarna afkoelen.

Rooster ondertussen de sneetjes brood. Besmeer de helft van de geroosterde boterhammen met de vegetarische worst of pâté. Verdeel hierover de gekaramelliseerde uien en de veldsla. Besmeer de andere boterhammen met mosterd en leg ze er bovenop. Snijd de sandwich doormidden.

Ingrediënten

(voor 4 personen)

- *2 rode uien*
- *15 g ongezouten boter (of margarine)*
- *50 g kristalsuiker*
- *2 el witte wijnazijn*
- *8 sneetjes speltbrood*
- *120 g vegetarische worst (of pâté van de Vegetarische slager)*
- *75 g veldsla*
- *1 el grove mosterd*

First 1 BEDRIJFSFITNESS

Burger van peulvruchten

Ingrediënten

(Voor 4 burgers)

- *400 g gekookte kikkererwten*
- *200 g zwarte bonen*
- *2 el tarwemeel*
- *½ tl paprikapoeder*
- *½ tl komijnpoeder*
- *sap van 1 citroen*
- *handje sla*
- *1 grote tomaat*
- *halve paprika*
- *4 augurken*
- *Turks brood*
- *zout en peper*
- *olijfolie*
- *hummus*

Bereidingswijze

Mix de bonen en kikkererwten in de keukenmachine samen met het paprikapoeder, komijnpoeder, citroensap, zout en peper en meel. Blijft het deeg nog te nat om er burgers van te maken? Voeg wat extra meel toe. Verwarm olie in de pan en bak de burgers hierin ongeveer 6 minuten per kant.

Snijd ondertussen de tomaten, paprika en augurken in reepjes. Snijd het Turkse brood in stukken en besmeer ze met hummus. Beleg met wat sla. Leg de burgers erop en beleg ze met wat tomatenplakjes, augurk en paprika.

Variatietip:
Maak deze burgers eens met linzen in plaats van kikkererwten.

Foto:receptenmaker

Combinatietip:
Lekker met tuinkers of verse koriander

Quinoa met muhammara en avocado

Bereidingswijze

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen. Verhit de grillpan en rooster de walnoten 3 minuten. op middelhoog vuur. Schep op een bord en laat afkoelen. Laat ondertussen de gegrilde paprika's uitlekken in een zeef. Doe de paprika's met 2/3 van de granaatappelpitjes en de walnoten in een hoge beker. Pureer met de staafmixer tot een dikke saus: de muhammara.

Snijd de avocado's overlangs doormidden. Verwijder de pit, schep het vruchtvlees voorzichtig met een lepel uit de schil en halveer in de lengte. Bestrijk de snijkanten met de olie. Verhit de grillpan zonder olie of boter en gril de avocado's in delen 4 minuten op de snijkant. Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes. Meng de helft ervan met de helft van de tuinkers en de muhammara door de quinoa. Voeg peper en zout toe. Bestrooi de avocado met peper en eventueel zout. Schep de quinoasalade op een platte schaal en verdeel de avocado erover. Garneer met de rest van het basilicum en granaatappelpitjes.

Ingrediënten

4 personen

- *250 g quinoa*
- *60 g walnoten*
- *300 g gegrilde rode paprika's*
- *120 g granaatappelpitjes*
- *4 eetrijpe avocado's*
- *1 el olijfolie*
- *15 g basilicum*

Pittige noodles met rode kool en tofu

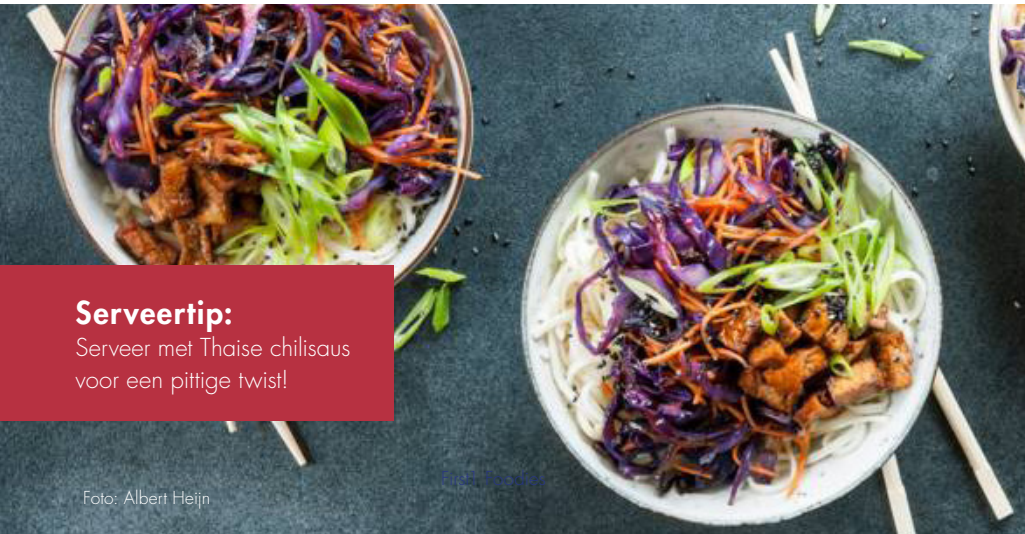
Ingrediënten

- *250 g wok noodles*
- *½ rodekool*
- *3 cm verse gember*
- *2 el sesamolie*
- *360 g biologische tofu roerbakreepjes (gekruid)*
- *2 el Japanse sojasaus*
- *150 g fijngesneden wortel (julienne)*
- *2 lente-uitjes*
- *1 el zwart sesamzaad*

Bereidingswijze

Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rodekool met een scherp mes in flinterdunne plakjes. Schil de gember en rasp deze zo fijn mogelijk. Verhit de sesamolie in een ruime wok. Bak de tofureepjes 2 minuten op hoog vuur en neem ze daarna uit de pan met een schuimspaan. Doe de gember, rodekool en sojasaus in de wok en roerbak de groenten 3 minuten. Voeg de wortel toe en roerbak het geheel nog 2 minuten.

Verdeel de noodles over borden en schep het groentemengel en vervolgens de roerbakreepjes erop. Snijd de lente-uitjes in dunne ringen en verdeel ze over de noodles. Bestrooi met het sesamzaad.



Serveertip:
Serveer met Thaise chilisaus voor een pittige twist!

Foto: Albert Heijn

Tip:
Bak een fijngesneden rode peper mee voor een spicy variant.

Foto: Elle eten

Salade met pompoen en pastinaak

Bereidingswijze

Verwarm de oven tot 220°C. Maak pompoen, ui en pastinaak schoon. Snijd de groenten in smalle stukken en schep ze in de braadslede om met de helft van de olijfolie, zout en versgemalen peper. Bak de groenten 20 minuten in de oven, schep af en toe om. Haal de braadslee uit de oven. Druppel de honing over de groenten en scheur de ciabatta erboven in stukjes. Meng de zonnebloempitten erdoorheen.

Zet de braadslede nog 5 minuten in de oven tot het brood krokant geroosterd is. Klop ondertussen in een grote kom een dressing van azijn, mosterd en de resterende olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Schep de spinazie, warme groenten en broodblokjes door de dressing. Serveer de salade direct.

Ingrediënten

- *4 pastinaken*
- *1 flespompoen*
- *2 rode uien*
- *3 el olijfolie*
- *1-2 el vloeibare honing*
- *1 kleine ciabatta*
- *1 el zonnebloempitten*
- *2 el wittewijnazijn*
- *1 tl dijonmosterd*
- *300 g jonge spinazie*

Smultip:
Meng verse frambozen of stukjes pure chocolade door het beslag!

Foto: Viva las Vegas

Zoete kokoscake

Ingrediënten

- *200 g bloem*
- *50 g geraspte kokos*
- *20 g maïzena*
- *1 zakje bakpoeder*
- *150 g suiker*
- *100 g zonnebloem- of koolzaadolie*
- *150 g amandelmelk*

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een rechthoekig (ca. 15 x 20 cm) of rond cakeblik (ca. 18 cm) met bakpapier.

Meng met een spatel de droge ingrediënten door elkaar. Voeg de olie en amandelmelk toe en meng het geheel met een mixer tot een glad en dik beslag. Verdeel het mengsel over het cakeblik en zet het ongeveer 30 minuten in de oven tot de cake goudbruin en gaar is. Laat de cake uit de vorm afkoelen op een rooster.

Eet smakelijk!

Hoofdkantoor First1 Bedrijfsfitness

Binckhorstlaan 36

Gebouw M, unit 363

2516 BE Den Haag

T: 070 360 60 60

E: info@bedrijfsfitness.nl

M: 06 123 14 192