

MINIMAAL 1X PER WEEK PLANTAARDIG

LIVING
THE GREEN
LIFE

EASY

MAKKELIJK EN SNEL VOOR IEDER MOMENT

VEGAN[®]

all-day breakfast



EASY
MAKKELIJK EN SNEL VOOR IEDER MOMENT
VEGAN[®]
all-day breakfast

KOSM • S
Utrecht/Antwerpen



heart smile.
It's then.
only then.
that you'll find
"underland"

HELLO
GOOD MORNING
YOU'RE AWESOME
I BELIEVE IN YOU
NICE BUM

TO LOOK BACK
THE DAY
I WENT
TO THE
PINK

GIN & TONIC

gin and tonic

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

VOORWOORD 6
SANNE'S BIG 5 9
HET KEUKENKASTJE 10

SNELLE ONTBIJTJES 14

LICHT & GEZOND 38

LAZY SUNDAY 60

MOOD BOOSTERS 84

LET'S CELEBRATE 106

DRINK YOUR BREAKFAST 130

TO GO 148

DANKWOORD 170

REGISTER 172

COLOFON 176



HOI, IK BEN SANNE

Voor je ligt Easy Vegan all-day breakfast. Dit is alweer het vierde Easy Vegan-boek van Living the Green Life. Ongelooflijk! Of ik inmiddels gewend ben aan alles wat er komt kijken bij het maken van een kookboek? Eigenlijk niet, maar wat is het toch telkens weer een absoluut feest om te doen. Elk boek brengt een eigen sfeer met zich mee, en deze is weer eentje om echt goed van te gaan genieten. Easy Vegan en Easy Vegan 2 laten je zien hoe je van een 'golden oldie' een vegan variant maakt. Easy Vegan feelgood staat geheel in het teken van de Italiaanse keuken, die traditioneel gezien voornamelijk plantaardig is. Nu is er dus Easy Vegan all-day breakfast. Waarom? Omdat ontbijt mijn favoriete eetmoment van de dag is. Dat was het vroeger al en dat is altijd zo gebleven. Daardoor heb ik me weleens afgevraagd: waarom zou je per se moeten vasthouden aan gerechten die bestempeld worden als 'lunch' als je om 12.00 trek krijgt? En hoezo moet je 's avonds een flink warm bord eten? Waarom kun je niet de hele dag door jezelf blij maken met allerlei ontbijtrecepten? Want ook daarin kun je eindeloos variëren: licht, zwaarder,

zoet, hartig, gezond, *guilty pleasures*, to go, uitgebreid, bowls of snacks en ga zo maar door. Plantaardige ontbijtrecepten die je de hele dag door kunt eten, dat is waar Easy Vegan all-day breakfast om draait.

Al van kinds af aan keek ik voor het slapengaan uit naar de ochtend. In mijn gedachten zat ik al aan de ontbijttafel, te genieten van een warm broodje met pindakaas of – op speciale dagen – te smullen van versgebakken pannenkoeken met heel veel stroop. Samen ontbijten vond ik altijd het fijnste moment van de dag. We vertelden elkaar wat we allemaal van plan waren, voordat iedereen zijn eigen kant op ging en we elkaar pas 's avonds weer zagen. Iedereen was dan altijd enthousiast, omdat we ernaar uitkeken om alles te gaan doen. Aan het einde van de dag was iedereen lang niet zo fris en fruitig meer, waardoor de verhalen tijdens het avondeten vaak wat minder uitgebreid waren. Dus, die 20 minuten in de ochtend vond ik ontzettend fijn en gezellig. Je voelde de energie van iedereen die zin had in de dag. *Fast forward* naar nu en ik realiseer me dat die eerste

minuten (samen) echt altijd de toon zetten. Rustig wakker worden en goed ontbijten zorgen ervoor dat ik, hoe vroeg het ook is, de energie heb om er weer een fijne dag van te maken. Met een voedzaam ontbijtje in mijn maag is de kans groot dat ik een dansje doe op de weg van het koffiezetapparaat naar mijn bureau.

Dat er niet elke dag homemade wafels, scones en taarten op de ontbijttafel staan omdat je op tijd moet zijn voor je eerste afspraak, les of andere verplichtingen, snap ik als geen ander. Dat hoeft ook zeker niet! Een goede start kan ook snel, zonder dat je concessies hoeft te doen in voedzaamheid. Ook ik heb er echt wel dagen tussen zitten dat ik wat minder sterk begin (lees: koffie in een meeneembeker en een kant-en-klare mueslireep voor in de auto). Maar ook de dagen dat je meer haast hebt dan normaal, kun je zo optimaal mogelijk beginnen. Niet voor niets hebben we in dit boek ontbijtrecepten verdeeld in zeven verschillende hoofdstukken; voor de uitslaapdagen, de dagen dat je eet tijdens het reizen en voor alles daartussenin. Voor elke dag van de week een hoofdstuk, voor jou naar keuze.

Een combinatie van voedzame ingrediënten zetten mijn lichaam als het ware 'aan'. Ze zorgen ervoor dat ik helder ben én genoeg energie heb om de rest van de dag te vlammen. Want terwijl ik het typ, hoor ik in mijn hoofd mijn opa zeggen: 'Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag!' Hoe fijn is het dan als je de hele dag door allemaal ontbijtjes kunt nemen? Die geven je dan continue nieuwe energie om te blijven doorpakken! En met dat in ons achterhoofd was 'all-day breakfast' een feit. Want niets is zo fijn als een fantastische dag beleven, telkens weer. Dat kan op allerlei plekken en met verschillende mensen samen, zolang jij je maar goed voelt.

We hopen dat je met dit boek lekker, gevarieerd en gezond de dagen beleeft. Veel plezier alvast!

Liefs, Sanne

PS Wij zijn erg benieuwd naar jouw leukste momenten (samen). Wil je ze met ons delen via @livingthegreenlife.nl of met #livingthegreenlife?







BIRCHERMUESLI

2 PERSONEN

DIT ONTBIJTJE IS STIEKEM NIKS ANDERS DAN ROMIGE *OVERNIGHT OATS*. NORMAAL GESPROKEN WORDT DIT RECEPT GEMAAKT MET APPEL EN YOGHURT, MAAR WIJ GEVEN ER EEN NÉT IETS ANDERE DRAAI AAN. SIMPEL EN SNEL, EN JE KUNT HET DE AVOND VAN TEVOREN AL MAKEN!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • WACHTTIJD 1 NACHT

INGREDIËNTEN

Muesli

60 g grove glutenvrije havervlokken
1 appel, geraspt
1 el zonnebloempitten
1 el lijnzaad
100 ml sojayoghurt
50 ml water
1 handjevol rozijnen
1 tl kaneel
1 snufje zout

Topping

2 vijgen
1 el sojayoghurt
1 el pompoenpitten
1 tl kaneel

TOOLS

weckpotjes

1. Meng alle ingrediënten voor de muesli goed door in een grote kom. Verdeel het mengsel vervolgens over 2 weckpotjes of andere potjes die je goed kunt afsluiten. Zet de potjes een nacht in de koelkast.
2. Snijd de vijgen in stukjes.
3. Pak de weckpotjes uit de koelkast en roer nog een keer goed door. Schep de vijgen erop en maak af met de yoghurt, pompoenpitten en kaneel.

Je kunt dit recept ook maken met ander fruit, zoals peer.





TOAST MET KOKOSSPREAD

2 PERSONEN

KOKOSSPREAD ZORGT VOOR EEN ZOMERS FEESTJE OP JE BROODJE! HET IS FLUWELZACHT EN ONTZETTEND VOL VAN SMAAK. GOOI ER DAN NOG EEN FLINKE LAAG FRUIT OVERHEEN EN MAAK AF MET KNAPPERIGE STUKJES NOOT. DRIEDUBBEL BELEG, *WHO CARES!*

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

Kokosspread

150 g geraspte kokos

1 el kokosolie

2 el citroensap

1 tl vanille-extract

2 el ahornsiroop

1 snuf zout

2 sneetjes volkorenbrood

Topping

2 nectarines, in plakjes

1 handjevol bramen

1 handjevol amandelen, gehakt

TOOLS

keukenmachine

steelpan

broodrooster

1. Doe de geraspte kokos, de kokosolie en het citroensap in de keukenmachine en draai tot een romige spread. Schraap steeds tussendoor even de kokos van de randen en de bodem zodat deze mooi wordt meegenomen in de spread.
2. Voeg de vanille, ahornsiroop en het zout toe. Laat je keukenmachine nog 1 minuut draaien.
3. Rooster het brood in de broodrooster.
4. Besmeer het geroosterde brood met de kokosspread en garneer met plakjes nectarine, bramen en gehakte amandelen.

Voor een tropisch effect kun je ook mango en passievrucht gebruiken als topping.





I'm not ready,
this is still
my first cup
of
Coffee

Als je het de avond ervoor net wat later hebt gemaakt dan dat je zou willen, is er niks zo fijn als een ontbijtje dat voor je wordt gemaakt!

Nog beter zelfs: als het ook naar je gebracht wordt op bed. Een beetje liefde en goed eten kunnen namelijk wonderen verrichten.

In dit hoofdstuk vind je het lekkerste comfortfood dat je binnen no-time weer *on top of the world* laat voelen.







VEGGIE FRITTATA^V

2 PERSONEN

EEN FRITTATA IS IN EEN HANDOMDRAAI TE MAKEN: PERFECT ALS JE NIET AL TE VEEL ZIN HEBT OM IETS TE BEREIDEN, MAAR WEL WEER EEN BEETJE MEER ENERGIE WILT KRIJGEN. JE KUNT ER TROUWENS ALLERLEI GROENTERESTJES VAN DE WEEK DOORHEEN DOEN – OP DIE MANIER MAAK JE METEEN JE KOELKAST WAT LEGER.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 20 MINUTEN • GLUTENVRIJ • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

1 gele ui
1 courgette
2 el olijfolie
150 g tofu
2 el edelgistvlokken
20 g zwarte olijven zonder pit
2 el kikkererwtenmeel

Topping

1 handjevol vers basilicum

TOOLS

rasp
ovenbestendige koekenpan
keukenmachine

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snipper de ui en rasp de courgette met een grove rasp.
3. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de ui en courgette 5 minuten.
4. Meng de tofu met de edelgistvlokken, olijven en het kikkererwtenmeel in de keukenmachine tot een dik beslag.
5. Schep het beslag over de ui en courgette en bak de frittata 20 minuten boven in de oven.
6. Garneer vervolgens met het verse basilicum.



DONUT WORRY, BE HAPPY

6 DONUTS

DONUTS ZIJN TOCH WEL EEN VAN DE LEUKSTE DINGEN OM UIT TE DELEN. DIE ZOETE GLAZUURLAAG, DAAR WIL JE TOCH METEEN JE TANDEN IN ZETTEN? DEZE VERSIE IS ONZE FAVORIET, WANT ROZE IS REUZE!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN • OVENTIJD 15 MINUTEN • WACHTTIJD 15 MINUTEN • SOJAVRIJ

INGREDIËNTEN

Donuts

1 tl kokosolie, om in te vetten
200 g bloem
50 g kokosbloesemsiiker
2 tl bakpoeder
200 ml amandelmelk
30 ml kokosolie, gesmolten
¼ tl zout
50 g appelmoes
rasp van 1 verse citroen

Topping

100 g poedersuiker
sap van 1 verse citroen
1 el bietenpoeder
2 el gehakte pistachenoten
1 tl rozenblaadjes

TOOLS

donutvormpjes

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de donutvormpjes in met de kokosolie.
2. Meng de ingrediënten voor de donuts in een kom tot een beslag.
3. Vul de vormpjes met het deeg en bak in 15 minuten gaar in de oven.
4. Meng de poedersuiker en het citroensap tot een icing.
5. Verdeel de icing over de donuts en strooi het bietenpoeder, de pistachenoten en de rozenblaadjes erover.

EASY VEGAN ALL-DAY BREAKFAST

De lekkerste vegan ontbijtrecepten waar je de hele dag van kunt genieten, dat is waar Easy Vegan all-day breakfast om draait. Leef je uit met 70 nieuwe, heerlijke en verrassende gerechten. Maak bijvoorbeeld een upside down perencake of bak de allerbeste amandelpannenkoeken! Meer fan van hartig? Probeer de verrukkelijke tomatenquiche of bereid snel een spicy omelet met gemarineerde tempeh. Klinkt grandioos toch? We hebben nog veel meer voor je in petto in deze allernieuwste Easy Vegan! Voor elk moment, waar en wanneer je maar wilt.

Aguid
COFF



9 789021 577920

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440

livingthegreenlife.com

[@livingthegreenlife.nl](https://www.instagram.com/livingthegreenlife.nl)

[@beautyblends](https://www.instagram.com/beautyblends)

