
**10 MINUTEN
20 MINUTEN
VOORUIT KOKEN**

**SNEL
&
MAKKELIJK**



MEER DAN 100 VEGAN RECEPTEN

DELICIOUSLY
ella





INHOUD

Voordat je begint 8
In de voorraadkast 10
Inleiding 12

HOOFDSTUK 1 ONTBIJT 19
ZO ONTWIKKEL JE EEN EVENWICHTIG PLANTAARDIG EETPATROON 20

HOOFDSTUK 2 DIPS & DRESSINGS 55
MAKKELIJKER, BETAALBAARDER EN DUURZAMER
GEZOND ETEN 56

HOOFDSTUK 3 10–15 MINUTEN 87
BALANS VINDEN EN
DINGEN VERANDEREN 88

HOOFDSTUK 4 20–30 MINUTEN 117
IN BEWEGING KOMEN 118

HOOFDSTUK 5 VOORUIT KOKEN 147
ZELFACCEPTATIE, LICHAAMSBEELD EN
DE CALORIEËNKWESTIE 148

HOOFDSTUK 6 ZOET 185
RUST VINDEN 186

HOOFDSTUK 7 WEEKEND 211

Leeslijst en bronnen 262
Register 263
Denkwoord 270

HOOFDSTUK 1 ONTBIJT

Courgette-kurkumapannenkoeken	29
Vier soorten hartige toast	30
Gebakken balsamicotomaatjes	30
Knoflookbonen	30
Romige knoflookpaddenstoelen	33
Avocadosmash met mosterd	33
Quinoabrood	34
Paddenstoelen-misopap	36
Bietenpannenkoekjes	38
Simpele ontbijtkoekjes met vijf ingrediënten	40
Zoete aardappelmuffins	43
Vier favoriete smoothies	46
Groene gembersmoothie	46
Tahin-banaan-yoghurtsmoothie	46
Mokka-pindakaassmoothie	47
Diepvriesmango-frambozenbowl	47
Boekweitgranola	49
Gezouten kokos-cacaogranola	51
Supersnelle appelpancakes	52

HOOFDSTUK 2 DIPS & DRESSINGS

Artisjok-cannellinibonendip	67
Sandwich met geprakte kikkererwten	68
Hummus met harissa	70
Romige groenten	72
Spread van geroosterde knoflook & bieslook	75
Spread van zongedroogde tomaten & cashewnoten	76
Vier keer vegan mayo	79
Gewone mayo	79
Spicy misomayo	79
Aioli	79
Kurkumamayo	79
Dressings	82
Japanse dressing	82
Tahindressing	82
Amandel-pestodressing	83
Romige groene dressing	83
Sauzen	84
Miso-kokossaas	84
Spicy paprikasaas	84
Zonnebloempittensaus	85

HOOFDSTUK 3 10-15 MINUTEN

Kikkererwten-tomatensalade met snel ingelegde uien	94
Noedels met pinda's, sesam & groenten	96
Romige boerenkool-paddenstoelensalade	99
Orzosalade	100
Noedelsalade met komkommer & cashewnoten	102
Salade van edamame & avocado	105
Tomaten-linzensalade	106
Broccoli & bonen met knoflook	109
Courgetti met citroen-spinaziepesto	110
Superromige kurkumapasta	113
Pasta met zongedroogde tomaten	115

HOOFDSTUK 4 20-30 MINUTEN

Crunchy Mexicaanse salade	125
Salade met aardappel, asperges, courgette & citroen	127
Tofobowl met sesam, amandelen & zwarte peper	129
Bowl met zoete aardappel & zwarte bonen	130
No-waste bloemkoolbowl	132
Groene quinoarisotto	134
Spicy fajitabowls	136
Gebakken rijst met groenten	138
Chunky Italiaanse soep	141
Kruidige laksa met zoete aardappel & kokos	142
Misoedels met sesamtofoe	144

HOOFDSTUK 5 VOORUIT KOKEN

Spinazie-kikkererwtencurry	154
Pompoencurry	157
Makkelijke rodelinzendhal	159
Zoete aardappelcurry met satésaus	160
Jackfruitcurry	162
Bieten-bloemkoolcurry	165
Paddenstoelen stroganoff	167
Miso-auberginestoofschotel	168
Paddenstoelen-walnotenragout	170
Bolognese van aubergine & linzen	173
Romige linzen, paddenstoelen & mosterd	174
Camilla's risotto	176

Tomatenrisotto	178
Fritters van erwten & limabonen	181
Fritters van zoete aardappel, rode linzen & kikkererwten	183


HOOFDSTUK 6 ZOET


Chocolate chip cookies met notenpasta	190
Haver-rozijnenkoekjes	193
Tahinkoekjes	194
Pindakaas-cookie-doughballetjes	196
Kokos-bosbessenmuffins	198
Fruitige flapjacks met kokos & pure chocolade	200
Crunchy espresso-proteïneblokjes	203
Citroencake met citroensiroop	205
Bananenbrood met chocolate chips	206
Mangorolletjes	208


HOOFDSTUK 7 WEEKEND

Chocolade-bananenmuffins	212
Havervlokken met frambozencompote uit de oven	214
Flensjes met chocoladepasta	217
Kruidige hachee van zoete aardappel & zwarte bonen	218
Zonnebloempitten-speltbrood	220
Focaccia met zongedroogde tomaten	222
Salade van parelcouscous & amandelen	225
Gevulde aubergines	227
Tomaten-walnotensalade	228
Spicy falafel	231
Pulled-auberginedip	232
Bietenburgers	234
Zoete aardappelfriet	237
Zelfgemaakte ketchup	237
Bloemkool met kaas	239
Rijst op z'n Spaans	241
Wellingtons van paddenstoelen, walnoten & spinazie	243
Gratin dauphinois met aardappels & spinazie	246
Vegetarische lasagne	248
Appelcrumble met amandelen & bramen	251
Simpele ijsjes	254
Amandelpasta-ijs	254

Pindakaas-frambozenijs	254
Chocolade-ijs	255
Chocoladefondants	257
Gezouten espresso-chocoladetaart	259
Chocolade-frambozentaart	260

 **NOTENVRIJ** geeft aan dat recepten geen noten bevatten of makkelijk zonder noten bereid kunnen worden – vaak vervang je amandelmelk gewoon door havermelk. Lees het recept zorgvuldig door als je een allergie hebt

 **GOED IN TE VRIEZEN** wijst op recepten die je makkelijk in grote porties maakt en kunt invriezen, zodat je een maaltijd voor drukke dagen hebt

 **LUNCHBOX** wijst op lekkere opties voor onderweg of op kantoor. Sommige gerechten zijn het lekkerst op kamertemperatuur, andere – zoals de stoofschotels en dhals – moeten in een pan of de magnetron worden opgewarmd







QUINOABROOD



GOED IN TE VRIEZEN



LUNCHBOX

Dit is een van mijn favoriete recepten uit dit boek en het is echt een basisgerecht. Het is heerlijk als ontbijt, gewoon zo met een beetje olijfolie en wat zout of met lekker veel notenpasta, avocadosmash met een kneepje citroen of hummus met een handvol rucola. Ik eet het ook als tussendoortje, het vult goed en het is een fijne hartige optie om achter de hand te hebben. Het hoort een beetje zacht en kruimelig te zijn, dus het is niet ideaal om te roosteren.

VOOR 1 BROOD

100 g quinoa (wit of driekleurig)	2 el appelciderazijn
2 el chiazaad	1 tl bakpoeder
200 g havervlokken	1 tl zuiveringszout (natriumbicarbonaat)
100 g amandelmeel	60 g pompoenpitten, plus een kleine handvol voor erover
4 el olijfolie	zout
350 ml amandelmelk	
4 el tahin	
1 el ahornsiroop	

1. Verwarm de oven voor op 195 °C. Bekleed een broodblik van 23 × 13 cm met bakpapier.
2. Doe de quinoa in een pan met 400 ml kokend water en kook tot het water is geabsorbeerd en de quinoa luchtig is – dat duurt 10-12 minuten. Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.
3. Doe terwijl de quinoa kookt het chiazaad in een kommetje met 3 eetlepels water en roer af en toe tot zich na circa 10 minuten een dik, geleachtig mengsel vormt.
4. Doe de havervlokken in de keukenmachine en maal ze op de pulsstand tot een grof meel – het moet nog een beetje textuur hebben, maar er mogen geen hele vlokken meer in zitten. Voeg het amandelmeel, de olijfolie, amandelmelk, tahin, ahornsiroop, appelciderazijn, het bakpoeder, zuiveringszout en een snuf zout toe en maal tot een samenhangend geheel.
5. Schep dit mengsel in een kom. Roer de quinoa, de chiazaadgelei en de pompoenpitten erdoor. Meng goed.
6. Schep het brooddeeg in het beklede broodblik, strooi de extra pompoenpitten erover en zet het 90 minuten in de oven, of tot het brood gaar is; je kunt dat controleren door er een mes in te steken – dat moet er droog uitkomen.
7. Haal het brood als het gaar is uit de oven en laat het minstens 1 uur afkoelen in de vorm. Het brood hardt nog wat verder uit, dus het is echt belangrijk om het even met rust te laten – hoe langer je dat doet, hoe makkelijker het snijdt. In een luchtdichte broodtrommel is het brood 1 week houdbaar op kamertemperatuur.



The background is a solid light orange color. It features several stylized illustrations: a large red tomato with a green stem and leaves in the top right; a purple tomato in the top left; a green leaf with fine lines in the top left; a red tomato with a green stem and leaves in the bottom left; a purple tomato in the bottom right; a green leaf with fine lines in the bottom left; and a cluster of small, round, brownish-orange items in the bottom right.

HOOFDSTUK 3

10-15 MINUTEN

BALANS VINDEN EN DINGEN VERANDEREN

In de vorige twee hoofdstukken heb ik al veel gezegd over eetpatronen. In de rest van het boek wil ik dat in een context plaatsen, omdat wat we eten slechts een stukje van de welzijnspuzzel is. Voor de meeste mensen is je lichamenlijk en geestelijk goed voelen een voortdurend proces en goed voor jezelf zorgen iets wat elke dag weer moeite kost. Het is makkelijker gezegd dan gedaan, zoals ik al zei, dus wat zijn nou praktische, dagelijkse tools om dit gevoel van gezondheid en geluk te vinden? Voor onze podcast hadden Matt en ik het geluk dat we veel experts konden spreken over kleine verbeteringen die we in onze dagelijkse routine kunnen aanbrengen om die balans te vinden, hoe je die veranderingen kunt doorvoeren en waarom ze zo belangrijk zijn.

Hoe meer verstand ik krijg van de bredere context van welzijn, van anders gaan denken tot slapen en stressmanagement, hoe geïnspireerder ik ben om die positieve gewoontes zo veel mogelijk in mijn leven in te passen. Het is ontzettend belangrijk om te weten dat er wetenschap achter welzijn zit, vooral omdat het een gebied is dat we vrij bevooroordeeld betreden. Ik was ook sceptisch, dus ik kan echt meevoelen met mensen die hun wenkbrauwen hierbij optrekken en ik weet dat sommige lezers zich ook zo voelden. Iemand mailde me laatst: 'Toen ik voor het eerst over Deliciously Ella hoorde, was ik tamelijk kritisch. Ik dacht: Ella is mooi en ze gebruikt dat om een onbereikbare levensstijl aan goedgegelovige mensen te verkopen. Maar ongeveer een jaar later kreeg ik zelf problemen met mijn gezondheid en wendde ik me tot jouw boeken en Instagram voor hulp. Ik ben ontzettend dankbaar dat je je gezondheidstraject met ons deelt en dat je deze plek creëert; door al je harde werk heb je veel mensen geïnspireerd om de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid en welzijn te nemen.'

Ik vertel dit niet om Deliciously Ella op te hemelen, maar om te erkennen dat we ons volledig bewust zijn van dat scepticisme. Sommige mensen vonden ons genotzuchtig en bevoorrecht, waardoor we op zwakke momenten wilden stoppen, maar we denken dat het gesprek over welzijn in een tijd waarin we een omslagpunt in onze moderne levensstijl bereiken te belangrijk is om niet aan te gaan. Ons bedrijf heeft ons een uitzonderlijk bevoorrechte positie gegeven waarin we toegang hebben tot een aantal wereldwijde topwetenschappers en experts, en we delen graag wat we hebben geleerd.



ARTISJOK- CANNELLINIBONENDIP

 NOTENVRIJ  LUNCHBOX

Toen ik zwanger was, was ik bezeten van artisjokken. Ik kon er geen genoeg van krijgen en at er elke dag hele potten van. Nu eet ik ze niet meer zo vaak, maar in die tijd is mijn liefde ervoor wel aangewakkerd en sindsdien probeer ik ze steeds vaker te gebruiken. Deze dip is een van mijn favoriete manieren om artisjokken te gebruiken – hij is ongelofelijk romig dankzij de mix van yoghurt en bonen, en de gebakken uien en knoflook verdiepen de smaak.

VOOR 1 KOM

olijfolie

½ ui, grof gehakt

2 tenen knoflook, fijngehakt

1 blik cannellini bonen van 400 g,
uitgelekt en afgespoeld

sap van 1 citroen

1 pot gegrilde artisjokken in olie
van 190 g, plus 3 el olie uit de pot

2 el yoghurt (wij gebruiken een
pure kokosyoghurt)

zout en peper

1. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui met een snuf zout 5-10 minuten tot hij zacht en glazig is.
2. Doe de knoflook erbij en bak die een paar minuten mee. Neem de pan van het vuur, laat de inhoud afkoelen en doe de ui en knoflook in de keukenmachine of blender.
3. Voeg de cannellini bonen, het citroensap, de uitgelekte artisjokken, de 3 eetlepels artisjokkenolie uit de pot, de yoghurt en flink wat zout en peper toe. Maal alles glad en romig.
4. Bewaar deze dip maximaal vijf dagen in een luchtdicht bakje in de koelkast.

TIP Hak om tijd voor andere recepten te winnen de hele ui in stukjes en vries de andere helft in een goed afgesloten diepvriesbakje in. Gebruik die voor andere gerechten.

TIP Laat voor een supersnelle versie van deze dip de ui en knoflook weg.

APPELCRUMBLE MET AMANDELEN & BRAMEN



Toen Skye een paar weken oud was, gingen we bij mijn moeder op het platteland logeren. We namen Skye mee om bramen te plukken om deze crumble te maken.

Het was een hemelse ervaring, ze vond het een fijne wandeling en wij vonden deze crumble verrukkelijk. Het is een makkelijk familierecept en de amandelen geven dit klassieke gerecht een lekkere draai.

VOOR 1 GROTE CRUMBLE (GENOEG VOOR 6 PERSONEN)

VOOR DE VULLING

700 g moesappels, liefst
Bramley's (ca. 6 grote), geschild
en in grote stukken (ca. 3x3 cm)
2 volle el kokosolie
2 tl kaneel
4 el kokossuiker
150 g verse of diepvriesbramen

VOOR DE TOPPING

140 g havervlokken
150 g amandelmeel
6 el ahornsiroop
2 el kokosolie, gesmolten
1 volle tl kaneel
1 volle el amandelpasta

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Maak eerst de vulling door alle ingrediënten behalve de bramen 5-10 minuten in een grote steelpan op middelhoog vuur te verhitten tot de appels zacht worden. Neem de pan van het vuur en roer de bramen erdoor.
3. Meng intussen alle ingrediënten voor de topping in een grote kom.
4. Stel de crumble samen als het fruit is gekookt. Schep het fruit op de bodem van een ovenschaal (ca. 26 × 18 cm) en schep de crumbletopping erop. Zet de schaal 30 minuten in de oven tot de crumble goudbruin en overheerlijk is.



PLANTAARDIG LEKKER

Met dit boek wordt plantaardig eten een *gemakkelijk* onderdeel van je drukke leven!

De maaltijden staan binnen 10 tot 20 minuten op tafel. Ook krijg je recepten voor grote hoeveelheden, waardoor je maaltijden vooruit kunt koken. Naast 100 gloednieuwe plantaardige recepten deelt Ella bovendien de inzichten en adviezen die voortkomen uit haar veelbeluisterde podcast. Door deze informatie toe te voegen – over gebalanceerd eten, gezondheid, slaap, stress en een goede spijsvertering – heeft Ella haar boek nog interessanter gemaakt.



**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl