



‘MET DE GROE(N)TJES VAN EEF’

10 PLANTAARDIGE RECEPTEN
MET PLANTPOWDERS



Eef Beleeft

VEGAN CHEF & RETREAT HOST



HALLO JIJ!

WAT LEUK DAT JE DIT E-BOOK VAN **PLANTPOWDERS** LEEST!
MIJN NAAM IS **EVA VAN HULTEN**, MAAR DE MEESTE MENSEN NOEMEN ME
EEF EN IK WERK ALS PLANTBASED CHEF EN RECEPTONTWIKKELAAR.

IN DEZE MINI-VERSIE VAN MIJN RECEPTENBOEK VIND JE **10 RECEPTEN** DIE
IK SPECIAAL VOOR EN MET PLANTPOWDERS ONTWIKKELD HEB. IN ELK
GERECHT ZIT NAMELIJK EEN ANDERE SMAAK PLANTWHEY VERWERKT,
ZODAT JE EEN IDEE HEBT VAN WAT JE ALLEMAAL NOG MEER KUNT MAKEN
MET JOUW PLANTAARDIGE EIWITPOEDER.

ALLEEN SHAKES ZIJN OOK MAAR ZO SAAI!

ALLE RECEPTEN ZIJN OP BASIS VAN 2 PERSONEN EN ZIJN EEN GOEDE
INVULLING VAN EEN PLANTAARDIGE LEVENSTIJL. VEGANISTEN MOETEN
GOED LETTEN OP HUN **EIWITINNAME** (EN ANDERE NUTRIËNTEN
NATUURLIJK), MAAR MET DEZE RECEPTEN EN MET BEHULP VAN
PLANTPOWDERS ZIT JE DAAR ZEKER GOED MEE.

WAAROM IK DIT BOEK GECREËRD HEB?

IK WIL ANDEREN BLIJ MAKEN MET LEKKER EN GEZOND ETEN, HELPEN MET
HUN VOEDINGSPATROON EN DAARNAAST POSITIEF BIJDRAGEN AAN HET
MILIEU. IK BEN IN MIJN ELEMENT ALS IK IN DE KEUKEN STA, ALS IK DE
LACH OP EEN GEZICHT ZIE DOOR HET ETEN WAT IK KLAARGEMAAKT HEB.

IK HOOP DAT DE GERECHTEN DIE IN DIT BOEK GEBUNDELD ZIJN OOK EEN
LACH OP JOUW GEZICHT MOGEN TOVEREN. **GENIET ERVAN!**

LIEFS,
EEF

Eef Beleeft

VEGAN CHEF & RETREAT HOST

The page features decorative line art of leaves and small flowers in the corners. The top-left and bottom-left corners have larger leaf clusters, while the top-right and bottom-right corners have smaller flower motifs.

INHOUD

4 - FLUFFY PANCAKES

5 - MANGO CHIAPUDDING

6 - SUMMER IN A SMOOTHIEBOWL

7 - BAKED OATS MET BANAAN

8 - SPINAZIE/MANGO SMOOTHIEBOWL

9 - 'CHOCOLADESOEP'

10 - OESTERZWAMBURGERS MET RODE BIET

11 - DADEL-VIJG-CACAO-KOKOS BALLS

12 - CHOCO-COCO ENERGY BARS

13 - MANGO/PASSIEVRUCHT CHEESECAKE

INGREDIËNTEN

- 150 GRAM ZELFRIJZEND BAKMEEL
- 1 TL BAKPOEDER
- 150 GRAM PLANTAARDIGE YOGHURT (MANGO-KOKOS)
- 1 SCHEP PLANTWHEY NATUREL
- 100 ML WATER
- KOKOSOLIE
- AGAVESIROOP

TOPPINGS:

- 4 EL MANGO CHIAPUDDING (RECEPT IN HET RECEPTENBOEK VAN EEF BELEEF)
- MANGOSTUKJES
- CHIAZAAD
- AGAVESIROOP
- MUNT

BEREIDING

✓ MENG HET BAKMEEL MET HET BAKPOEDER, DE PLANTAARDIG YOGHURT, DE PLANTWHEY EN HET WATER MET EEN HANDMIXER OF GARDE TOT EEN GLAD BESLAG ZONDER KLONTJES;

✓ VERHIT DE OLIE IN EEN KOEKENPAN MET ANTI-AANBAKLAAG OP MIDDELHOOG VUUR. SCHEP STEEDS 3 HOOPJES BESLAG IN DE PAN EN BAK DE PANCAKES ONGEVEER 4 MIN. TOT GOUDBRUIN EN GAAR. KEER HALVERWEGE;

✓ HERHAAL TOT JE 2 A 3 PANCAKES PER PERSOON HEBT;

✓ SERVEER MET DE TOPPINGS NAAR KEUZE.





INGREDIËNTEN

- 8 EL CHIAZAAD
- 250 ML KOKOSMELK
- 1 EL MAPLE SYRUP
- 1 EL KANEEL & KARDEMOM
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY
- MANGO/PERZIK

TOPPINGS:

- MANGOSTUKJES
- ZELFGEMAAKTE GRANOLA (RECEPT IN HET RECEPTENBOEK VAN EEF BELEEF)
- 2 EL KOKOSYOGHURT
- 25 GRAM PURE CHOCOLADE

BEREIDING

🌿 MENG HET CHIAZAAD, KOKOSMELK, MAPLE SYRUP, KRUIDEN EN PLANTWHEY IN EEN KOM EN LAAT EEN NACHTJE IN DE KOELKAST STAAN. HAAL DE MANGO VAST UIT DE VRIEZER;

🌿 PUREER DE ONTDOOIDE MANGO TOT EEN PUREE;

🌿 SCHEP DE CHIAPUDDING, MANGOPUREE EN GRANOLA OM EN OM IN EEN GLAASJE. TOP AF MET EEN LEPEL KOKOSYOGHURT EN DE PURE CHOCOLADE IN STUKJES.



INGREDIËNTEN

- 2 PERZIKKEN (BEVROREN, IN BLOKJES)
- 1 MANGO'S (BEVROREN, IN BLOKJES)
- 1 SINAASAPPELS
- 1 WORTEL
- 200 ML ERWTEN-/SOJAMELK
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY MANGO/PERZIK

TOPPINGS:

- ZELFGEMAAKTE GRANOLA (RECEPT IN HET RECEPTENBOEK VAN EEF BELEEF)
- 1 BANAAN
- 4 AARDBEIEN
- 1 KIWI
- 2 EL KOKOSYOGHURT

BEREIDING

✓ DOE DE PERZIK, MANGO, SINAASAPPEL, WORTEL (SCHOONGEMAAKT), PLANTWHEY EN PLANTAARDIGE MELK IN EEN STEVIGE BLENDER EN BLEND TOT EEN MOOIE SMOOTHIE;

✓ SNIJDT DE BANAAN, KIWI EN AARDBEI IN PLAKJES EN BELEG DE SMOOTHIE MET GRANOLA EN VERS FRUIT;

✓ JE KUNT DE LIJNTJES MAKEN MET BEHULP VAN KOKOSYOGHURT EN EEN SATÉPRIKKER.



INGREDIËNTEN

- 90 GRAM HAVERMOUT
- 1 TL KANEEL
- 0,5 TL BAKPOEDER
- 0,5 TL ZOUT
- 1 RIJPE BANANEN
- 250 ML AMANDELMELK
- 30 GRAM PINDAKAAS
- 30 GRAM APPELMOES
- 1 TL VANILLE EXTRACT
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY VANILLE

TOPPINGS:

- PINDAKAAS
- KOKOSYOGHURT
- BLAUWE BESSEN
- BANAAN

BEREIDING

✓ VERWARM DE OVEN VOOR OP 190 GRADEN CELCIUS;

✓ IN EEN GROTE KOM, MENG DE HAVERMOUT, KANEEL, BAKPOEDER, ZOUT EN PLANTWHEY DOOR ELKAAR;

✓ IN EEN ANDERE KOM, PRAK DE BANANEN EN MENG MET DE AMANDELMELK, PINDAKAAS, APPELMOES EN VANILLE EXTRACT;

✓ VOEG DE DROGE EN NATTE INGREDIËNTEN BIJ ELKAAR;

✓ STORT IN EEN MET BAKPAPIER BEKLEDE BAKPLAAT. BAK DEZE TOT DE BOVENKANT VAN DE HAVERPLAK GOUDBRUIN IS (ONGEVEER 30 MINUTEN). HAAL UIT DE PAN EN LAAT 5 MINUTEN AFKOELEN;

✓ SNIJD IN STUKKEN EN SERVEER MET DRIZZELED PINDAKAAS, PLAKJES BANAAN, KOKOSYOGHURT EN BLAUWE BESSEN.



INGREDIËNTEN

- 1 BANANEN
- 200 GRAM SPINAZIE
- SAP VAN 1 CITROENEN
- 200 GRAM MANGO
- 400 ML PLANTAARDIGE MELK
- 2 TL PLANTPOWDERS SPIRULINA
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY MANGO
- 1 AVOCADO

TOPPINGS:

- POMPOENPITTEN
- ZONNEBLOEMPITTEN
- KOKOSRASP
- CHIAZAAD
- 1 BANAAN IN PLAKJES

BEREIDING

✓ DOE ALLE INGREDIËNTEN VOOR DE SMOOTHIE IN EEN BLENDER EN MENG TOT EEN DIKKE SUBSTANTIE. VOOR EEN EXTRA DIKKE SMOOTHIEBOWL KUN JE KIEZEN ER AVOCADO EN/OF EIWIJTPOEDER DOORHEEN TE BLENDEN;

✓ VERDEEL OVER 4 KOMMEN EN TOP AF MET DE GESNEDEN BANAAN, PITTEN EN ZADEN. HET IS BELANGRIJK OM ALTIJD GOED TE KAUWEN OP AL JE ETEN, EN DUS OOK SMOOTHIES, OMDAT OP DIE MANIER DE VERTERING VAN HET VOEDSEL AL IN GANG GEZET WORDT!





'CHOCOLADESOEP'

INGREDIËNTEN

- 2 BANANEN
- 2 EL PINDAKAAS 100%
- 2 EL CACAOPOEDER
- 1 MEDJOUL DADELS
- 200 ML PLANTAARDIGE MELK
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY CHOCOLADE

TOPPINGS:

- 1 BANAAN IN PLAKJES
- ZELFGEMAAKTE GRANOLA (RECEPT IN HET RECEPTENBOEK VAN EEF BELEEF)
- KOKOSSNIPPERS
- CACAONIBS
- PINDA'S (ONGEZOUTEN)
- PINDAKAAS 100%

BEREIDING

✓ DOE ALLE INGREDIËNTEN VOOR DE SMOOTHIEBASE IN EEN BLENDER EN BLEND TOT EEN SMEUIGE SUBSTANTIE;

✓ VERDEEL DE 'CHOCOLADESOEP' OVER 4 KOMMEN EN TOP AF MET PLAKJES BANAAN, KOKOSSNIPPERS, GRANOLA, CACAONIBS, PINDA'S EN PINDAKAAS.

Eef Beleeft

VEGAN CHEF & RETREAT HOST



INGREDIËNTEN

- 300 GRAM OESTERZWAMMEN
- 2 A 3 MIDDELGROTE BIETEN
- 50 GRAM WALNOTEN
- 70 GRAM HAVERMOUT/HAVERMEEL
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY NATUREL
- 2 UIEN
- 2 TENEN KNOFLOOK
- 1-2 EL OLIE
- HANDJE WILDE KRUIDEN (DASLOOK)

BEREIDING

✓ SNIJD DE OESTERZWAMMEN, BIETEN EN KNOFLOOK IN STUKJES. SNIPPER DE UI. FRUIT DE KNOFLOOK EN DE UI AAN IN EEN PAN MET EEN KLEIN BEETJE OLIJFOLIE;

✓ MAAL DE WALNOTEN, PLANTWHEY EN HAVERMOUT IN EEN KEUKENMACHINE OF KRACHTIGE BLENDER TOTDAT JE EEN FIJNE MEELSUBSTANTIE KRIJGT;

✓ VOEG DE OESTERZWAMMEN, BIETEN, KNOFLOOK EN UI TOE AAN DE KEUKENMACHINE OF BLENDER EN MAAL TOTDAT ALLES GOED GEMENGD IS. NIET TE FIJN, EEN BITE IS LEKKER! VOEG DE OLIJFOLIE EN WILDE KRUIDEN TOE AAN HET MENGSEL;

✓ ALS HET MENGSEL TE DROOG IS, VOEG DAN WAT EXTRA OLIJFOLIE TOE. IS HET MENGSEL TE NAT, DOE ER WAT EXTRA HAVERMOUT BIJ;

✓ DOE HET MENGSEL IN EEN KOM EN VOEG KRUIDEN NAAR SMAAK TOE (PEPER/ZOUT, EVENTUEEL CITROENSAP);

✓ KNEED GOED DOOR MET JE HANDEN EN MAAK BURGERTJES VAN HET MENGSEL. ZET ZE 10 MINUTEN IN DE KOELKAST, ZODAT ZE IETS STEVIGER WORDEN;

✓ VERWARM TEGELIJKERTIJD DE OVEN VOOR OP 180 GRADEN CELSIUS. HAAL DE BURGERS UIT DE KOELKAST EN LEG ZE OP EEN MET BAKPAPIER BEKLEDE BAKPLAAT. BAK DE BURGERS IN ONGEVEER 30 MINUTEN GOUDBRUIN.

✓ LEKKER OP EEN BROODJE MET HUMMUS OF PESTO, AUGURKJES OF KIMCHI, EN GROENTE OF SLA! OF GEBRUIK ZONDER BROODJE ALS ONDERDEEL VAN DE MAALTIJD!





DADEL-VIJG-CACAO-KOKOS BALLS

INGREDIËNTEN

- 300 GRAM VIJGEN (GEDROOGD)
- 300 GRAM DADELS (GEDROOGD)
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY IJSKOFFIE OF CHOCOLADE
- 1 EL CACAOPOEDER
- 1 EL KOKOSOLIE
- 50 GRAM KOKOSRASP

BEREIDING

✓ BLEND DE VIJGEN, DADELS, CACAOPOEDER, PLANTWHEY EN KOKOSOLIE IN EEN KEUKENMACHINE TOT EEN STEVIGE STRUCTUUR ONTSTAAT;

✓ DRAAI HIER ONGEVEER 20 BALLETTJES VAN TER GROTE VAN ONGEVEER 3 CM EN ROL ZE DOOR DE KOKOSRASP. ZET EVEN IN DE KOELKAST OM OP TE STIJVEN.



INGREDIËNTEN

- 200 GRAM ONGEZOUTEN & ONGEBRANDE NOTENMIX
- 160 GRAM KOKOSRASP
- 240 GRAM MEDJOUL DADELS (ONTPIT)
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY NAAR KEUZE
- 5 EL KOKOSOLIE
- 300 GRAM PURE CHOCOLADE
- SNUFJE GROF ZEEZOUT

BEREIDING

✓ VERMAAL IN EEN KEUKENMACHINE DE NOTEN, DADELS, KOKOSRASP, PLANTWHEY EN 1,5 EL KOKOSOLIE TOT EEN PLAKKERIGE MASSA. BLIJFT HET TE DROOG? VOEG MEER KOKOSOLIE TOE;

✓ BEKLEED EEN CAKEVORM MET BAKPAPIER;

✓ VERDEEL HET MENGSEL OVER DE VORM EN DRUK STEVIG AAN MET DE ACHTERKANT VAN EEN LEPEL. ZET IN DE KOELKAST;

✓ SMELT DE CHOCOLADE AU BAIN-MARIE (IN EEN KOMMETJE BOVEN HEET WATER) EN VOEG 1 EL KOKOSOLIE EN EEN SNUFJE ZOUT TOE EN LAAT MEE SMELTEN TOT HET 1 GEHEEL IS;

✓ VERDEEL DE GESMOLTEN CHOCOLADE OVER DE KOKOSLAAG EN LAAT EEN UUR UITHARDEN IN DE KOELKAST;

✓ GARNEER NOG MET EXTRA GROF ZEEZOUT EN SNIJD DAARNA IN ONGEVEER 10 STUKKEN. BEWAAR DE REPEN IN DE KOELKAST, ANDERS KUNNEN ZE TE ZACHT WORDEN.





MANGO-PASSIEVRUCHT CHEESECAKE

INGREDIËNTEN

- 80 GRAM KOKOSOLIE
- 240 GRAM SPECULOOSKOEKJES
- 280 GRAM VEGAN CREAM CHEESE
- 560 ML KOKOS SLAGROOM
- 2 SCHEPPEN PLANTWHEY
- PASSIEVRUCHT
- 240 GRAM WITTE BASTERDSUIKER
- 560 GRAM DIEPVRIES PASSIEVRUCHT
- 2 TL AGAR AGAR

TOPPINGS:

- 200 GRAM DIEPVRIES MANGO
- 80 GRAM SPECULOOSKOEKEN

BEREIDING

✓ SMELT DE KOKOSOLIE IN EEN STEELPAN. MAAL ONDERTUSSEN $\frac{3}{4}$ VAN DE KOEKJES FIJN. DOE HET KOEKKRUIJN IN EEN KOM EN ROER ER DE KOKOSOLIE DOORHEEN. VERDEEL DIT MENGSEL GELIJKMATIG OVER EEN MET BAKPAPIER BEKLEDE TAARTBODEM;

✓ KLOP DE CREAM CHEESE LOS IN EEN KOM MET EEN GARDE. KLOP MET EEN MIXER DE KOKOSLAGROOM OP MET DE BASTERDSUIKER EN DE PLANTWHEY. HELEMAAL STIJF WORDT DE SLAGROOM NIET. SCHEP ER DE CREAM CHEESE DOORHEEN;

✓ DRUK DE ONTDOOIDE PASSIEVRUCHT DOOR EEN ZEEF EN VANG HET SAP OP IN EEN STEELPAN. BRENG HET SAP MET DE AGAR AGAR AL ROEREND AAN DE KOOK. LAAT 2 MINUTEN ZACHTJES KOKEN;

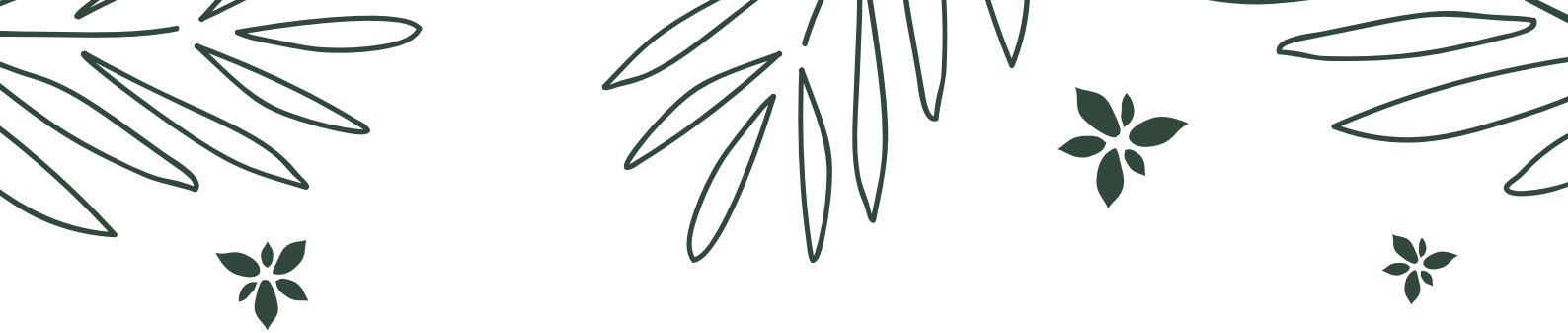
✓ SCHENK LANGZAAM ROEREND HET PASSIEVRUCHTSAP DOOR HET SLAGROOMMENGSEL. VERDEEL DIT OVER DE TAARTBODEM EN LAAT MINIMAAL 2 UUR OPSTIJVEN IN DE KOELKAST;

✓ SNIJD ONDERTUSSEN DE ONTDOOIDE MANGO FIJN EN LAAT UITLEKKEN. VERDEEL HET OVERIGE KOEKKRUIJN EN MANGOSTUKJES OVER DE TAART.

Eef Beleeft

VEGAN CHEF & RETREAT HOST





WIL JE MEER?

WIL JE MEER VAN DIT SOORT RECEPTEN OF KORTING OP JE PLANTWHEY?

OP DEZE PAGINA VIND JE EEN QR-CODE NAAR HET RECEPTENBOEK VAN EEF BELEEFT MET 15% KORTING OP MEER DAN 60 PLANTAARDIGE RECEPTEN.

DAARNAAST STAAT EEN QR-CODE MET KORTINGSCODE OP JE VOLGENDE BESTELLING BIJ PLANTPOWDERS!

MET DE GROE(N)TJES VAN EEF

PLANTAARDIG RECEPTENBOEK



BESTEL MET 15% KORTING

PLANTPOWDERS

VEGAN EIWITPOEDER



GEBRUIK CODE: EEFBELEEFT10



'THE FUTURE
DEPENDS ON
WHAT WE DO IN
THE PRESENT'

GANDHI



Eef Beleeft

VEGAN CHEF & RETREAT HOST