



APPELTAART MET AMANDELSPIJS

RECEPT

ZO MAAK JE HET DEEG

Doe alle ingrediënten voor het deeg in een kom en kneed er een samenhangend deeg van. Kneed niet te lang. Zodra je een bal van het deeg kunt vormen verpak je het deeg in plasticfolie en laat je het minimaal 1 uur rusten in de koelkast.

ZO MAAK JE DE VULLING

Doe de appelpartjes in een kom en meng met de speculaaskruiden, het custardpoeder en de basterdsuiker. Voeg als alles goed gemengd is de rozijnen toe. Laat staan tot het deeg klaar is.

DE APPELTAART BAKKEN

1. Verwarm de oven voor op 180 °C (hetelucht) en vet een springvorm van 24 cm in met boter. Bekleed de bodem met een stuk bakpapier.
2. Kneed het deeg nog kort door. Rol dan 2/3 van het deeg uit en bekleed hiermee de bodem en zijkant van de springvorm. Verdeel tenslotte de paneermeel over de bodem om het vocht uit de appeltjes op te nemen.
3. Snijd het amandelspijs in dunne plakjes van 1 a 2 mm en verdeel over de bodem. Doe de appelvulling in de vorm en druk stevig aan. Rol van het overgebleven deeg slierten en leg in een ruitvorm over de taart.
4. Bak de appeltaart in ongeveer 60 min goudbruin. Als de bovenkant te donker dreigt te worden, bedek deze dan met aluminiumfolie.
5. Laat de taart volledig afkoelen voordat je de springvorm verwijdert. Doe de abrikozenjam in een steelpannetje en verwarm deze al roerende. Bestrijk de afgekoelde appeltaart voor een mooie glans met de warme abrikozenjam. Rooster tenslotte het amandelschaafsel in een droge koekenpan en strooi dit over de taart. Lekker met een bolletje vegan ijs!

INGREDIËNTEN

VOOR HET DEEG

- 340 gr (spelt)bloem
- 10 gr speculaaskruiden
- 2 tl bakpoeder
- Rasp van een ½ citroen
- ¼ tl zout
- 175 gr donkerbruine basterdsuiker
- 2 (of 3 als het deeg te droog is) el haver- of sojamelk
- 250 gr plantaardige boter

VOOR DE VULLING

- 125 gr amandelspijs
- 6 grote appels, bijvoorbeeld goudrenetten of jonagold, geschild en in partjes
- 2 tl speculaaskruiden
- 3 el custardpoeder
- 2-3 el bruine basterdsuiker
- 60 gr donkere rozijnen

VERDER NODIG

- Plantaardige boter, om in te vetten
- 15 gr paneermeel
- 2 flinke el abrikozenjam
- 2 a 3 el amandelschaafsel



BANANENMUFFINS MET WALNOTEN

INGREDIËNTEN

- 250 gr bloem
- 200 gr lichtbruine suiker
- 3 tl bakpoeder
- ¼ tl zout
- 1 tl kaneel
- 350 gr geprakte bananen (2 grote of 3 kleine bananen)
- ½ kopje plantaardige melk
- 50 gr kokosolie
- 100 gr gehakte walnoten + eventueel meer om de muffin te versieren

NOTITIES

- Voor een **glutenvrije variant** kun je de bloem vervangen door amandelmeel. Houd hiervoor de verhouding 1 = 1,5 aan.

RECEPT

1. Verwarm de oven voor op 180°C en vet een muffinvorm in of gebruik papieren muffinvormpjes. Zet klaar.
2. Zeef de bloem in een grote mengkom en voeg de bruine suiker, bakpoeder, zout en kaneel toe. Roer de droge ingrediënten goed door elkaar.
3. Mix de banaan, melk en kokosolie in een blender tot een gladde massa. Voeg dit mengsel toe aan de droge ingrediënten en roer tot een beslag.
4. Voeg de gehakte walnoten toe aan het beslag en verdeel het beslag over de muffinvormpjes. Je kunt extra walnoten bovenop de muffins doen.
5. Bak 25 minuten in de voorverwarmde oven of tot wanneer een tandenstoker die je in het midden van een muffin steekt er schoon uitkomt.
6. Laat de muffins een paar minuten in de muffinvorm afkoelen voordat je ze uit de vorm haalt en op een rooster legt om volledig af te koelen.



INGREDIËNTEN

VOOR DE BROWNIES

- 120 gr bloem
- ½ tl bakpoeder
- ¼ tl baking soda
- 120 gr pure chocolade, fijngehakt
- 120 gr plantaardige boter
- 150 gr bruine suiker
- ½ tl vanille-extract
- 2 el gebroken lijnzaad (voor de flax eggs) of 1 geprakte banaan (*zie notities)
- 60 ml warme plantaardige melk

VOOR DE CHEESECAKE

- 250 gr plantaardige roomkaas
- 250 gr zijdentofu (silken tofu), sojakwark of dikke kokosyoghurt
- 60 gr suiker
- 2 el maïzena
- ½ tl vanille-extract

BOSVRUCHTENTOPPING

- Haal een kant-en-klare vlaïvulling, of maak die zelf.

NOTITIES

- Flax eggs: In plaats van lijnzaad-eieren kun je ook 1 fijngeprakte banaan gebruiken. Voeg in dat geval iets minder suiker toe aan de brownie.

BROWNIE CHEESECAKE

RECEPT

VOORBEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Vet een vierkante ovenschaal van 20x20 cm (of vergelijkbaar) in en bekleed met bakpapier. Laat de zijkanten wat extra uitsteken zodat je de brownies later makkelijk kunt verwijderen.
3. Maak de flax eggs door 2 el gebroken lijnzaad te mengen met 5 eetlepels heet water. Laat dit vervolgens 5-10 minuten staan tot het dik wordt.

ZO MAAK JE DE CHEESECAKE

Mix alle ingrediënten voor de cheesecake laag tot een glad en romig mengsel.

ZO MAAK JE DE BROWNIES

1. Smelt de boter samen met de chocolade en het vanille-extract in een steelpan tot het glad is.
2. Meng in een kom de bloem, zout, bakpoeder, baking soda en suiker door elkaar. Voeg de flax-eggs, melk en het gesmolten chocolademengsel toe en roer tot alles goed gemengd is.

DE BROWNIE-CHEESECAKE BAKKEN

1. Giet het browniebeslag in de ovenschaal en verdeel gelijkmatig. Verdeel vervolgens de cheesecakevulling over het browniebeslag. Schud voorzichtig met de schaal zodat het beslag gelijkmatig verdeeld wordt.
2. Bak de brownies ongeveer 50-60 minuten, of tot ze de gewenste gaarheid hebben. Hoe langer je de brownies bakt, hoe droger ze worden. Dus als je smeùige brownies wilt, bak ze dan niet te lang.
3. Laat de brownies vervolgens volledig afkoelen, verdeel de topping over de bovenkant en zet dan een nacht in de koelkast om op te stijven.
4. Haal de volgende ochtend voorzichtig uit de ovenschaal en snijd in stukken.
5. Lekker op kamertemperatuur of verwarm even kort in de magnetron!



OVER COMPASSION IN WORLD FARMING

Wat doen we?

Compassion in World Farming komt op voor het welzijn van dieren in de veehouderij. Wij streven naar een duurzame en veel kleinere veehouderij, waarin alle dieren naar buiten kunnen. Dat is beter voor dieren, mensen en de aarde. Meer weten? Ga naar ciwf.nl.

Help je mee?

De miljoenen dieren die opgesloten zitten in de vee-industrie verdienen een veel beter leven. Ga naar onze actiepagina en ontdek wat jij vandaag nog kunt doen om de dieren te helpen: ciwf.nl/doe-mee.

Samen kunnen we een verschil maken!