

INHOUD

7

Voorwoord

8

Vegan soul food

10

Nooit meer misgrijpen

14

Alles over kleurrijk eten

26

Voor de ochtend en de middag

50

Blijf warm met deze soepen en curry's

74

Waar is dat feestje?

108

Kom maar aan tafel!

138

Dit wil je erbij

166

Sweet treats

188

Net dat beetje extra

210

Register



VOORWOORD

Tijdens zijn zoektocht naar een gezondere en energiekere levensstijl kwam comfortfoodchef, blogger en fotograaf Jason Tjon Affo in aanraking met veganisme. Inmiddels zes jaar vegan, kennen we Jason vooral van de prachtige foto's op zijn Instagramkanaal @theindigokitchen, waarop hij zijn kleurrijke gerechten en food for thought met ons deelt. Geïnspireerd door zijn Surinaamse roots en gerechten uit de wereldkeuken laat hij ons zien dat veganistisch eten onweerstaanbaar aantrekkelijk kan zijn. En dat niet alleen; Jasons exotische gerechten zijn eenvoudig te maken, gezond en overheerlijk! Geniet van de 60 toprecepten voor comfortfood in dit boek, voor elke mood en voor het hele jaar door, en van heel veel inspiratie en praktische tips. Life is a party.

'Nadat ik meer leerde over de gigantische voedselindustrie en de invloed die onze voeding op ons lichaam en het milieu heeft, besloot ik mijn levensstijl te veranderen en veganist te worden. In deze periode leerde ik experimenteren met verschillende ingrediënten en kleuren. Eten moet voor mij vooral goed op smaak zijn en aantrekkelijk gepresenteerd. Dankzij mijn nieuwe eetgewoontes voelde ik me bovendien al snel energiever en gezonder. Dit wilde ik met de wereld delen. Mijn missie om gezonde gerechten zonder stoffig imago te delen met mijn familie en vrienden was geboren. Ook werd ik door deze mentale en fysieke shift maatschappelijk bewuster en ging ik mij beetje bij beetje steeds meer inzetten voor sociaal-maatschappelijke problemen. Het is tegenwoordig mijn missie om te staan voor het welzijn van dieren en mensen. Hiervoor gebruik ik mijn stem, eten en een beetje creativiteit. Via mijn blog, Instagramkanaal en workshops probeer ik mensen samen te brengen en belangrijke onderwerpen aan te snijden.'

Soso lobi!



VOOR DE OCHTEND EN DE MIDDAG

Van een sandwich tot een kruidige granola: met de recepten in dit hoofdstuk maak je in een handomdraai de lekkerste ontbijtjes en lunches. Of je nu op zoek bent naar een snelle bite of echt wilt uitpakken. Of je nu meer van zoet houdt of van hartig of een beetje van beide, je vindt het hier allemaal. Van een warme havermoutpap met bessen voor de snelle ontbijter tot een mega kleurrijke comfortbowl. Met deze recepten kun je eindeloos variëren.

*Dé traktatie voor mijn loved ones: een goede stapel blauwgekleurde American pancakes!
Ik maak dit recept regelmatig. Het leuke is dat je eindeloos kunt blijven variëren met toppings.
Denk aan: vers fruit, noten en notenboters, kokosyoghurt met vanille enzovoort.*

BOSBES-PANCAKES

*Voor 10 pannenkoeken
Bereidingstijd 30 minuten*

INGREDIËNTEN

DE DROGE INGREDIËNTEN

- 300 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl baking soda
- 3 el suiker
- 1 el gebroken lijnzaad
- 2 el blauw spirulina-poeder (optioneel)

DE NATTE INGREDIËNTEN

- 400 ml sojadrink
- 1 tl azijn
- 1 el vanille-extract
- 150 g bosbessen
- kokosolie

LEKKER MET

- 50 g geroosterde hazelnoten,
grof gehakt
- agavesiroop of maple syrup
- kokosyoghurt
- vers fruit, zoals banaan of bessen

BEREIDING

- 1** Meng de droge ingrediënten in een grote kom.
- 2** Meng in een andere kom de sojadrink, azijn en het vanille-extract en laat dit 5 minuten staan.
- 3** Voeg het sojadrinkmengsel en de bosbessen toe aan de droge ingrediënten en meng voorzichtig. Stop met roeren zodra het een geheel is, hierdoor blijven de pannenkoeken luchtig.
- 4** Verwarm per pannenkoek 1 eetlepel olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet voor elke pannenkoek een halve soeplepel beslag in de pan.
- 5** Wanneer er belletjes aan de bovenkant verschijnen, draai je de pannenkoek om en bak je deze nog 1 minuut.
- 6** Garneer de pannenkoeken met geroosterde hazelnoten, agavesiroop, kokosyoghurt en vers fruit.

TIP!

Gebruik voor een andere kleur een van de andere poeders.
Zie hiervoor p. 15.



Jackfruit is een inspirerend ingrediënt. Het is honderd procent plantaardig, maar heeft de bite van vlees. Deze groene vrucht groeit het hele jaar door aan grote bomen in Azië. Je kunt het op verschillende manieren eten: rijp en geel of jong en groen. Jonge jackfruit is ideaal om mee te koken. Met wat tamarinde en je favoriete barbecuesaus tover je zo een kleurrijke, goed vullende sandwich tevoorschijn. Let's get started.

REGENBOOGSANDWICH MET PULLED JACKFRUIT

Voor 4 sandwiches
Bereidingstijd 35 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 blikken jonge jackfruit à 550 g, uitgelekt
- 2 rode uien, in halve ringen
- 6 el vegan barbecuesaus
- 1 el tamarindepasta
- 1 tl gedroogde chilivlokken
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl sojasaus
- 2 el kokosolie, gesmolten

LEKKER MET

- koriander, grof gehakt
- rodekool op zuur (zie p. 206)
- 1 tomaat, in plakjes
- ¼ komkommer, in plakjes
- blauwe knoflookmayonaise (zie p. 96)
- madame-jeanette, in plakjes (optioneel)

BEREIDING

- 1** Verwarm de oven voor tot 175 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2** Trek met een vork of je handen de stukken jackfruit uit elkaar. Knijp er met je handen zoveel mogelijk vocht uit.
- 3** Meng het jackfruit met de overige ingrediënten in een schaal.
- 4** Verdeel het jackfruit in een laag over de bakplaat en bak 15 minuten. Haal uit de oven, schep alles goed door en bak nogmaals 15 minuten, of tot de saus begint te karamelliseren en bruin wordt.
- 5** Serveer het pulled jackfruit op een broodje en garneer met de gehakte koriander, rodekool op zuur, tomaat, komkommer en blauwe knoflookmayonaise.

TIP!

Het pulled jackfruit is ook lekker in een wrap of een salade.



Zet een lekkere kom noedelsoep op tafel. Dit recept verdient tijd en aandacht om te maken. Maar het is het meer dan waard. Laat voor een maximaal resultaat de bouillon uren trekken. Succes gegarandeerd. Door af te wisselen met toppings kun je elke keer weer een nieuwe versie maken.

RAMEN

Voor 4 porties
Bereidingstijd 5 uur

INGREDIËNTEN

VOOR DE DASHI

- 1 stuk kombu van 10 x 5 cm
- 7 gedroogde shiitake (*natuurvoedingswinkel of online*)
- 500 ml koud water

VOOR DE SOEP

- 1 hele bol knoflook, doormidden gesneden
- 5 lente-uien, in ringetjes
- 3 plakjes verse gember van 6 x 1 cm
- 3-5 gedroogde rode chilipepers
- 8 el sojasaus
- 1 grote winterwortel, geschild en in plakken
- 1,5 l water

VOOR DE TOPPINGS

- 2 el droge wakame (*toko, grote supermarkt, online*)
- 200 ml water
- 1 tl chili-olie
- 250 g oesterzwammen, grote exemplaren in grove stukken gescheurd
- 1 el ketjap manis
- ramen noedels of noedels naar keuze

BEREIDING

DASHI

- 1 Doe de kombu en shiitake in een ruime pan met koud water en laat het 30 minuten tot 3 uur staan, zodat het kan weken.

SOEP

- 2 Voeg na de weektijd de ingrediënten voor de soep toe, roer door en laat op heel laag vuur 3½ uur trekken. Zorg dat het niet gaat koken; gebruik een sudderplaatje. Haal hierna de wortel en de knoflook uit de soep en zet de wortel apart.

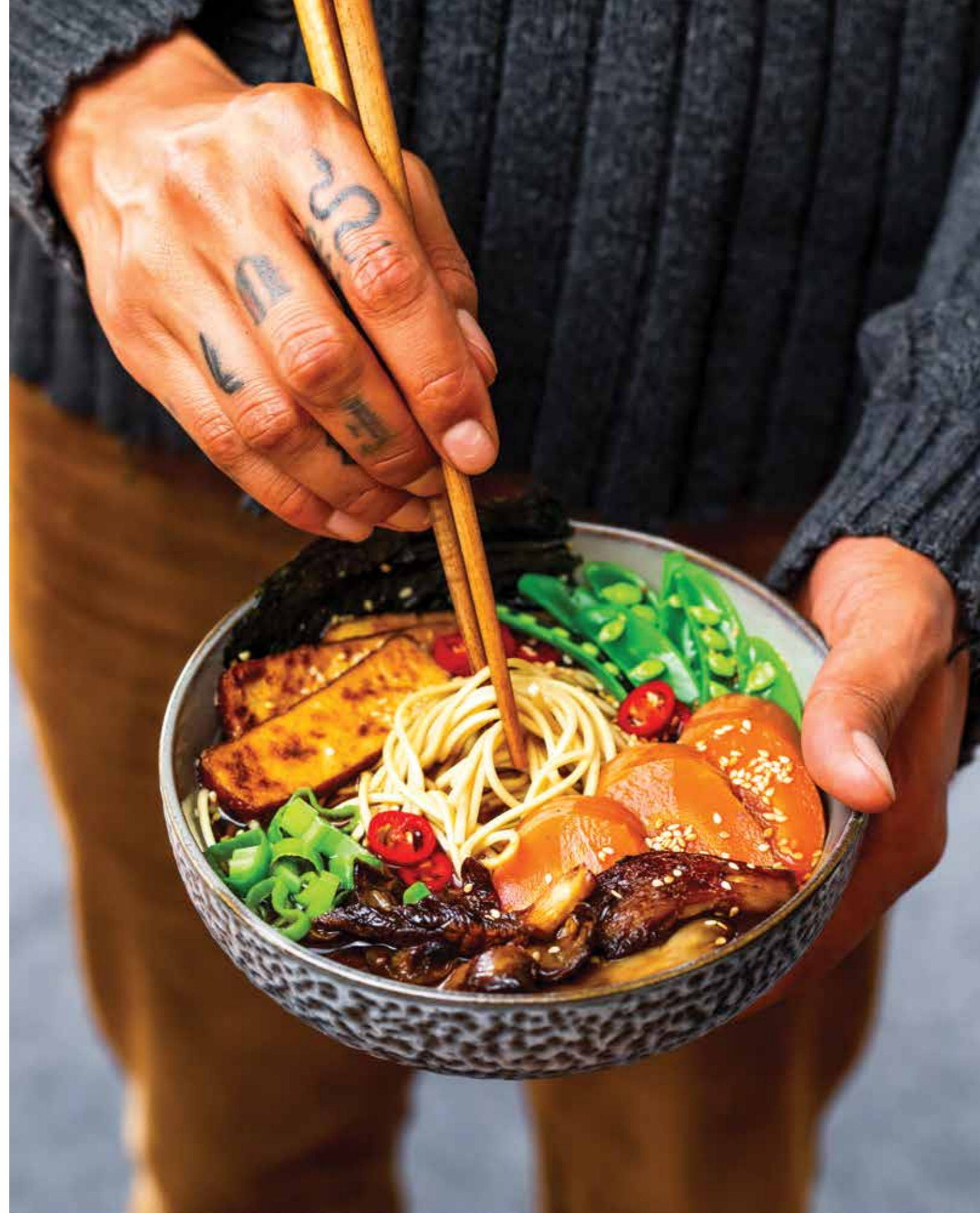
TOPPINGS

- 3 Leg de wakame in een kom met het water en laat 2-3 minuten weken. Laat daarna uitlekken.
- 4 Verwarm de chili-olie en bak de oesterzwammen 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg de ketjap manis toe en bak nog 1 minuut.
- 5 Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 6 Breng de soep aan de kook. Verdeel de noedels en de soep over 4 kommen.
- 7 Garneer met de oesterzwammen, wakame en wortel.

TIPS!

Je kunt de ramen ook garneren met lente-ui, geroosterd sesamzaad, geroosterde nori, gerookte tofu, verse chilipepers, sugar snaps of bimi.

Voor een miso ramen doe je 1 theelepel miso in de kom en meng je dit met een beetje soep voordat je de rest toevoegt.



Een bak rijst met zoete aardappel in kokosmelk met limoenblad en curry madras. Deze curry zit vol met ongelooflijk voedzame ingrediënten en elke hap is even smaakvol. Maak het jezelf gemakkelijk met een kom van je homemade curry op schoot en droom weg naar het zonnige Oosten. What more could you ask for?

ZOETE-AARDAPPEL-KOKOSCURRY

*Voor 3-4 personen
Bereidingstijd 50 minuten*

INGREDIËNTEN

- 1 el zonnebloemolie
- 1 ui, fijngehakt
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 rode chilipeper, fijngehakt
- 1 tomaat, fijngehakt
- 1 el tomatenpuree
- 1 el curry-madraspoeder
- 500 g zoete aardappelen, geschild en in stukken
- 1 blik kikkererwten à 400 g, afgespoeld en uitgelekt
- 2 limoenbladeren
- 700 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 blik kokosmelk à 400 ml

LEKKER MET

- koriander, grof gehakt
- limoen, in partjes
- rode chilipeper, gehakt

BEREIDING

- 1** Verwarm de olie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui 2 minuten en voeg de knoflook, chilipeper en tomaat toe. Bak omscheppend 1 minuut mee.
- 2** Voeg de tomatenpuree, curry madras, zoete aardappel, kikkererwten, limoenbladeren, het water en bouillonblokje toe. Breng al roerend aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken.
- 3** Voeg de kokosmelk toe, roer door en breng aan de kook. Laat nog 15 minuten koken.
- 4** Garneer met koriander, limoen en eventueel extra gehakte chilipeper. Serveer met rijst of brood.

TIP!

Gebruik paarse zoete aardappelen voor een andere kleur.

WAAR IS DAT FEESTJE?

Hier is dat feestje! Wat voor feest je ook host, groot of klein, deze lekkere party bites mogen niet ontbreken. Ze zijn simpel om te maken, spectaculair om te zien en nog voedzaam ook. Succes gegarandeerd! Van aardappelkoekjes tot een troostrijke Pom. En maak je ze allemaal, dan heb je een compleet party-snackbuffet. *Deze fissa is lit.*

Als ik een feestje geef, staat er altijd een bakje hummus op tafel. Ik verras mijn gasten graag met een knalroze dip, gemaakt van rode biet en gerookte-paprikapoeder. De rokerige smaak maakt het af.

BIETENHUMMUS

Voor 6 porties

Bereidingstijd 15 minuten

Nodig: highspeedblender of foodprocessor

INGREDIËNTEN

- 1 blik kikkererwten à 400 g, afgespoeld en uitgelekt
- 1½ gekookte biet, in stukjes gesneden
- 1 teen knoflook
- 3 el citroensap
- 4 el tahini
- 2 el extra virgin olijfolie
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- zout en peper naar smaak

LEKKER MET

- ½ gekookte biet, in blokjes gesneden
- 1 el geroosterd sesamzaad
- 1 lente-ui, in ringen gesneden
- 2 tl sesamolie
- eebare bloemen
- edamameboontjes

BEREIDING

- 1** Doe alle ingrediënten in de blender of kom van de keukenmachine en pureer tot een gladde hummus. Houd voor wat extra bite een aantal kikkererwten apart en voeg na het pureren toe.
- 2** Garneer de hummus met de toppings naar smaak.

TIPS!

De hummus is ook lekker op een broodje, wrap of gegrild naanbrood. Of serveer met groentesticks.

Op de foto eet ik het met zeewier-tortillachips (online te koop of bij de groothandel).



Veel kleur en enkel plantaardige ingrediënten. Vanaf nu til jij sushi naar een heel ander niveau. De voorbereiding van deze sushi kan dan ook tijdrovend zijn, maar het resultaat is verbluffend!

REGENBOOGMAKI

Voor 42-50 stukjes

Bereidingstijd 1½ uur

Nodig: sushimatje

INGREDIËNTEN

VOOR DE WORTEL EN PAPRIKA

- 1 grote winterwortel, geschild en in dunne reepjes
- 2 tl sojasaus
- 2 tl rijstazijn
- ¼ tl zout
- 1 tl sesamololie
- ½ tl chilivlokken
- ½ tl knoflookpoeder
- 2 paprika's

VOOR DE SUSHI

- 500 g sushirijst
- 50 ml rijstazijn
- 1 el suiker
- ½ tl zout
- 1 avocado, in reepjes gesneden
- 1 komkommer, in reepjes gesneden
- 6-7 norivellen

VOOR DE KLEUREN

- gochujang pasta - oranje
- gemalen kurkuma - geel
- matchapoeder - groen
- blauw spirulinapoeder - blauw
- acaibespoeder - paars
- pitayapoeder - roze

LEKKER MET

- sojasaus
- wasabi

BEREIDING

WORTEL EN PAPRIKA

- 1** Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2** Meng de wortel met sojasaus, rijstazijn, zout, sesamololie, chilivlokken en knoflookpoeder en laat 30 minuten marineren.
- 3** Verwarm de oven voor op de grillstand tot 220 °C. Leg de hele paprika's op de bakplaat en zet deze onder de grill. Draai de paprika's om als de bovenkant zwart wordt. Ga zo door tot de hele paprika geblakerd is.
- 4** Doe de paprika's in een kom en bedek met een deksel of folie. Wanneer ze na ongeveer 20 minuten zijn afgekoeld kun je gemakkelijk het velletje en de zaadjes verwijderen en de paprika in reepjes snijden.

SUSHI

- 5** Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Doe de rijst in een schaal en meng met een houten lepel de rijstazijn, suiker en het zout erdoor.
- 6** Verdeel de rijst over bakjes en voeg aan elk bakje een kleurstof toe.
- 7** Leg 1 norivel met de glimmende kant omlaag op een sushimatje. Bedek het vel met een gelijkmatige laag van de rijst en laat 2-3 centimeter van de onderkant leeg. Bouw de kleuren op als een regenboog.
- 8** Leg 2 centimeter van de bovenkant de wortel, paprika, komkommer en avocado.
- 9** Maak de onderkant van het norivel een beetje nat met water. Pak de bovenkant en rol het met het matje naar je toe. Probeer de rol zo strak mogelijk te maken. Leg de rol met de naad naar onderen.
- 10** Snijd de rollen met een vlijmscherp nat mes in kleine rolletjes. Serveer met sojasaus en wasabi.



Entertainment voor je feestje nodig? Met deze polentafriet heb je zo een Jenga-toren op tafel staan. Je kunt ze natuurlijk ook gewoon opeten, met een zelfgemaakte dipsaus erbij. Polenta is gemaakt van gemalen mais. In Italië is dit bijgerecht razend populair. Maak voldoende, ze zijn namelijk zo op!

CHEESY POLENTAFRIETJES

Voor 20 frietjes

Bereidingstijd 5 uur

Nodig: ovenschaal van circa 21 x 34 cm

INGREDIËNTEN

VOOR DE POLENTAFRIETJES

- 220 g polenta
- 1,2 l warm water
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el uienpoeder
- ½ tl gemalen zwarte peper
- 3 el edelgistvlokken (*natuurvoedingswink* of *-schap*)
- 1 groentebouillonblokje, verkruimeld
- ½ tl zout
- 100 g vegan kaas, geraspt
- 2 el vegan margarine

VOOR DE BLAUWE KNOFLOOK-MAYONAISE

- 5 el vegan mayonaise
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 el citroensap
- ¼ tl zwarte peper
- ½ tl blauw spirulinapoeder
- ¼ tl zout

BEREIDING

- 1** Roer in een grote pan de polenta door het warme water. Laat dit minimaal een halfuur weken (een hele nacht kan ook).
- 2** Zet de pan op middelhoog vuur en voeg alle ingrediënten, behalve de kaas en de margarine toe. Breng al roerend aan de kook en kook 5 minuten. Pas op voor spatten. Zet het vuur uit, voeg de kaas en margarine toe en roer door.
- 3** Bekleed de ovenschaal met bakpapier en giet de polenta hier in, strijk de bovenkant glad. Laat minimaal 2 uur afkoelen.
- 4** Verwarm de oven voor tot 220 °C.
- 5** Stort de polenta op een snijplank en verwijder het bakpapier. Snijd de polenta in reepjes van circa 2 x 9 centimeter.
- 6** Leg de reepjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met olie. Zorg dat alle kanten met olie bedekt zijn.
- 7** Bak de frietjes 25 minuten in de voorverwarmde oven. Draai ze voorzichtig om, en bak nogmaals 10 minuten. Haal uit de oven en laat ze 3 minuten op kamertemperatuur komen.
- 8** Meng de ingrediënten voor de blauwe mayonaise. Serveer die bij de polentafrietjes.

TIP!

Je kunt de polenta ook serveren met één van de andere sauzen uit dit boek, zoals de hete pindasaus (zie p. 199).



Okay, heel eerlijk, dit bijgerecht kan zomaar eens de show stelen van het hoofdgerecht. Het is licht, fris en een perfect lente- en zomergerecht.

RIJSTNOEDEL- SALADE

*Voor 2-3 personen
Bereidingstijd 20 minuten*

INGREDIËNTEN

VOOR DE NOEDELSALADE

250 g rijstnoedels
1 komkommer, in plakjes
1 rode chilipeper, in plakjes
1 blok gerookte tofu à 200 g
1 winterwortel, in dunne reepjes
2 el geroosterd sesamzaad

VOOR DE SAUS

3 el sojasaus
2 tl geroosterde sesamolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 el agavesiroop
1 tl gember, fijngehakt
sap van 1 limoen
1 el sambal oelek

LEKKER MET

100 g gezouten pinda's, grof gehakt
koriander, grof gehakt
gekleurde chilipeper,
in ringetjes *(optioneel)*

BEREIDING

- 1 Bereid de rijstnoedels volgens aanwijzing op de verpakking. Spoel ze daarna af met koud water en laat goed uitlekken.
- 2 Meng de ingrediënten voor de saus in een grote kom.
- 3 Meng de rijstnoedels, komkommer, chilipeper, gerookte tofu, wortel en sesamzaad met de saus.
- 4 Garneer met de pinda's en koriander.

TIP!

Voor een mooie blauwpaarse kleur bereid je de noedels zoals op p. 44.



Maizenakoekjes – oftewel gommakoekjes, zoals mijn oma ze altijd noemde – zijn gemaakt van maiszetmeel. Het is een typisch Surinaamse traktatie. Gomma betekent lijm, dus de textuur van deze koekjes is dan ook net iets anders dan je gewend bent. De koekjes, traditioneel afgewerkt met gekleurde suikerspikkels, brengen mij terug naar mijn jeugd. Tijdens familiefeestjes gingen mijn tantes rond met een grote emmer gevuld met deze favorieten. Het was de bedoeling dat iedereen één koekje uit de emmer pakte, maar ik kon ze toen al niet weerstaan en pakte er altijd stiekem een paar tegelijk. In de traditionele Surinaamse versie wordt ei gebruikt, maar in dit recept is het ei vervangen door aquafaba. Wees creatief en pimp ze op naar jouw favoriete smaak en kleur. Pas wel op want ze zijn verslavend lekker, voor je het doorhebt heb je er een stuk of acht op.

MAIZENAKOEKJES

Voor 12 koekjes

Bereidingstijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

40 ml vocht uit een pot kikkererwten
(aquafaba)
130 g plantaardige boter of margarine
50 ml olie
140 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
330 g maizena
½ tl zout
vegan sprinkles

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor tot 175 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Voeg het kikkererwtenvocht toe aan een schone kom en klop dit op tot een stijf en dik schuim. Dit kan enkele minuten duren. Blijf vooral kloppen. Het is stijf genoeg als het in de kom blijft als je deze ondersteboven houdt.
- 3 Klop in een andere kom de boter, olie, suiker en vanillesuiker tot een romig geheel.
- 4 Voeg vervolgens het stijfgeslagen kikkererwtenschuim, de maizena en het zout toe en vouw het voorzichtig door elkaar tot een zacht en kneedbaar deeg.
- 5 Rol kleine balletjes van het deeg met een diameter van 3½ centimeter. Leg ze op de bakplaat en druk ze iets plat met een vork. Strooi de sprinkles erover naar smaak en bak de koekjes 16 minuten in de voorverwarmde oven.
- 6 Laat de koekjes volledig afkoelen op een taartrooster voordat je ze serveert.



Bij mij thuis is bananenbrood een begrip. Ik bewaar vaak een tros bananen achter in mijn kast speciaal voor dit recept. De tros wordt op deze manier blootgesteld aan ethyleen, een gas dat ervoor zorgt dat een banaan snel rijpt. Wanneer ik de zoete geur van de bananen ruik en zie dat ze zwart zijn, dan weet ik dat het tijd is om dit cakeachtige brood te bakken. Het is perfect van smaak, heerlijk luchtig en snel klaar. Dankzij de minimale hoeveelheid suiker is het ook nog eens (semi)gezond. Tip: vries wat plakjes in, dan heb je altijd een smeuijg tussendoortje in huis.

GEMARMERD BANANENBROOD

Voor 8 sneetjes

Bereidingstijd 1 uur en 20 minuten

Nodig: bakblik van 23 cm

INGREDIËNTEN

4 rijpe bananen, gepeld +/- 390 g
 2 el gebroken lijnzaad
 1 tl vanille-extract
 70 g kokosolie, gesmolten
 ½ tl witte azijn
 60 ml plantaardige drink naar keuze
 250 g bloem
 1 tl bakpoeder
 ¼ tl baking soda
 ¼ tl zout
 40 g kokossuiker + 1-2 el extra ter
 garnering
 2 el cacaopoeder
 30 g vegan chocolate chips
 1 el blauw spirulinapoeder (optioneel)

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed het bakblik met bakpapier.
- 2 Prak de bananen fijn in een ruime kom en voeg het lijnzaad, vanille-extract, de kokosolie, azijn en plantaardige drink eraan toe.
- 3 Meng in een andere kom de bloem, bakpoeder, baking soda, het zout en de 40 gram kokossuiker. Meng hier het banaanmengsel door.
- 4 Verdeel het beslag in tweeën. Voeg aan een deel van het beslag de cacaopoeder en chocolate chips toe en schep door elkaar. Voeg aan het andere deel van het beslag naar keus de blauwe spirulinapoeder toe voor een blauw beslag.
- 5 Schep telkens om beurten een lepel van beide soorten beslag in het bakblik tot al het beslag op is.
- 6 Strijk de bovenkant met een spatel glad en strooi hier de extra suiker over, voor een knapperige korstje.
- 7 Bak 1 uur in de voorverwarmde oven. Het bananenbrood is klaar als je er een satéprikker inprikt en deze er bijna droog uitkomt.

TIP!

Door het beslag voorzichtig te mengen krijg je een luchtiger brood omdat zo de gluten minder worden geactiveerd.

