

VEGAN CHALLENGE

Daag
jezelf uit!

Doe
mee!
Deelnemen is gratis!

De VeganChallenge daagt je uit om 30 dagen volledig plantaardig te eten!
Ga naar www.veganchallenge.nl en schrijf je nu in voor de eerstvolgende editie.

HOE GAAN WE JE HELPEN?

Je ontvangt een dagelijkse nieuwsbrief met daarin handige informatie, recepten voor ieder moment van de dag en vegan events die plaatsvinden tijdens de challenge. Je kan je op onze site laten inspireren door weekmenu's en op onze Facebookpagina en -deelnemersgroep kun je terecht voor leuke en nuttige tips.



BLUEBERRY PANCAKES



- 300 gram bloem
- 50 gram suiker
- 2 eetlepels bakpoeder
- 2 eetlepels maïszetmeel
- 1 theelepel zout
- 400 milliliter amandel-, rijst- of sojamelk
- 3 eetlepels zonnebloemolie, plus extra om in te bakken
- 150 gram blauwe bosbessen

Verhit wat olie in een ruime koekenpan, of in 2 koekenpannen als je meerdere pancakes tegelijk wilt bakken.

Meng bloem, suiker, bakpoeder, maïszetmeel en zout in een ruime kom. Voeg amandelmelk en olie toe en klop met de garde tot een beslag. Roer op het einde de bosbessen erdoor.

Doe met een soeplepel of kopje steeds wat beslag in de pan, wellicht kun je meerdere pancakes in één pan tegelijk bakken. Doe de deksel erop en bak ze aan beide kanten in 3 minuten goudbruin. Serveer met suikerstroop, agave of maple siroop.

WAAROM VEGAN?



Als vegan draag je niet bij aan het **dieren-leed** in de veehouderij. Je maakt jaarlijks al een verschil voor tientallen dieren.

De veehouderij is een belangrijke oorzaak van de opwarming van de aarde. Je kiest met een plantaardig eetpatroon bewust voor een **duurzaam alternatief** en een schonere, leefbare planeet.



Veganisme kan een belangrijke bijdrage leveren aan het **terugdringen van honger in de wereld**. In totaal wordt momenteel meer dan 70% van alle landbouwgrond gebruikt voor veeteelt. Het is efficiënter om landbouwgrond direct in te zetten voor voedselproductie ten behoeve van menselijke consumptie.

Gevarieerde plantaardige voeding biedt alle voedingsstoffen om **gezond en energiek** te blijven. Steeds meer onderzoek wijst uit dat je door (meer) plantaardig te eten het risico op o.a. hart- en vaatziekten en diabetes type 2 verkleint.



De VeganChallenge is een campagne van de
Nederlandse Vereniging voor Veganisme



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme