



Veganermors

VEGANSKE TÆRTER

Helle Renbo Olsen

Veganermors Veganske Tærter

Version: 1.0 | Februar 2021

Opskrifter, tekst og billeder:

Helle Renbo Olsen

Opsætning, redigering og billeder:

Ludvig Renbo Olsen

Gratis tilgængelig gennem

<http://veganermor.dk>

Forfatteren kan kontaktes via

kontakt@veganermor.dk

© 2021 Helle Renbo Olsen.

All rights reserved.

Denne bog/e-bog må distribueres ikke-kommercielt i sin oprindelige form. Del gerne med venner, familie, studerende og lignende.

Tak til:

Steffen Steffensen, min mundskænk.

Annemette Rasmussen for design af mine dejlige sommerfugle.

Kirsten Skaarup for gennemlæsning.

Ludvig for STOR hjælp.

Veganske Tærter

Helle Renbo Olsen

Veganermor.dk

INDHOLD

Tærtebunde

Om tærtebunde	10
Opskrift på klassisk tærtebund	12
Opskrift på glutenfri tærtebund	13
Opskrift på tærteletbund	14
Opskrift på bund af sorte bønner	15

Fyld

Om fyld	17
Vegansk "æggemasse"	19
Opskrift på kikærtedej	20
Hvad skal der på toppen?	21
Opskrift på vegansk parmesan	22

Opskrifter

Spinattærte	25
Ærtetærte	29
Gulerods-løgtærte	33
Squash-tomattærte	35
Vegansk kødtærte	37

Opskrifter

Rødbedetærte	39
Kantareltærte	41
Tærtelet	43
Æbletærte	45
Nøddesoftice	47

Salater

Om salater	51
Spidskålssalat med æbler, sesam og mandler	52
Hvidkålssalat med rucola og appelsin	53
Grønkålssalat med æbler, nødder og rosiner	54
Bønnesalat med soltørrede tomater	55
Bønnesalat med vegansk "feta"	56
Tomatsalat med rødløg og pinjekerner	57
Bolsjebedecarpaccio	58
Vandmelonsalat med mynte og græskarkerner	59

Forord

Hvis jeg skal nævne én ret, som er mest synonym med mig, må det være tærten.

"Hvis ikke DU skulle lave en bog om tærter, hvem skulle så?" Lød kommentaren fra en veninde, da jeg fortalte om mit bogprojekt med veganske tærter. Hun og jeg har i årenes løb spist talrige tærter sammen.

Min fascination af tærter begyndte i Sydfrankrig i 80'erne, hvor jeg arbejdede som aupair lige efter gymnasiet. Her fik jeg øjnene op for madtærter.

Jeg kan have svært ved at forklare, hvorfor netop tærter har fået så stor en plads i mit madrepertoire. Måske opfylder en grøntsagstærte bare alle mine forestillinger om velsmagende, sund og komplet mad.

Gennem årene er det blevet til ret mange hjemmebagte madtærter. Et af vores børn er særligt glad for tærter. Hun ønskede sig kun tærter på menuen både til sin konfirmation, sin 18-års fødselsdag og sit studentergilde. I ugerne op til festlighederne fyldte jeg fryseren med mange for-

skellige tærter. Og til festerne lavede vi nogle flotte og lækre tærtebuffeter med masser af tærter og salater. Festens midtpunkt såvel som gæsterne gav udtryk for stor glæde over maden.

Da vi begyndte at spise vegansk mad, blev vores tærter sat på standby et par år - mest pga. fylDET.

"Hvordan pokker laver man et skærbart, smagfuldt tærtefyld uden æg? - og hvad med osten?"

Vendepunktet kom, da jeg opdagede en vegansk omelet, baseret på kikærtemel, hos den veganske blogger, Mia Sommer. - *"Hmm! Omelet versus æggemasse?"* Min hjerne begyndte at spinde på den ide.

Mit første eksperiment med vegansk madtærte blev en spinattærte, som lykkedes over al forventning. Herfra gik det stærkt med at genskabe alle mine bedste grøntsagstærter i en vegansk version. Og nye tærter kom til.

Samtidig opfandt en af vores sønner begrebet "Tærteonsdag", som gav os en anledning til at spise tærter *hver eneste uge!*

Veganske madtærter opfylder stadig mine krav til at være komplet mad, som er sund og velsmagende. Tærterne kan proppes med masser af grøntsager. Proteinerne får vi særligt fra mel og nødder i tærtebunden, kikærtemelet i fyldet og den veganske parmesan. Der er også lidt proteiner i grøntsagerne. De gode fedtstoffer får vi fra olivenolie, nødder, kerner eller frø.

Denne bog indeholder opskrifter på syv af vores bedste hverdagstærter og en tærtelet. Tærter er nemlig skøn hverdagsmad - både til frokost og aften. Rester smager godt dagen derpå, kan fryses eller medbringes i madpakken.

Tærter er bestemt også skøn festmad. Enten serveret som forret, på buffet sammen med andre retter eller som ren tærtebuffet, hvor forskellige tærter og salater udgør hele hovedretten.

I denne bog viser jeg, hvordan både spinattærte og ærtetærte kan forvandles til festlige forretter, som toppes med enten gulebrodsslæx eller vegansk tunsalat, samt pyntes med grønt og caviar.

Jeg serverer altid vores madtærter sammen med grøntsagstilbehør, der som oftest består af salater. Derfor indeholder bogen også opskrifter på otte dejlige salater.

Tærter kan jo også være af den søde slags til kaffe og dessert. Jeg har i bogen prioriteret at dele opskrifter på gode madtærter men I får også lige opskriften på min nemme og lækre æbletærte. En skøn kagetærte, som også har rødder tilbage i Sydfrankrig. Tærten er særlig lækker, når den ledsages af hasselnøddesofter. Derfor er der også en opskrift på nøddenicream.

Jeg får hele tiden nye tærteideer, som jeg eksperimenterer med. Derfor vil du jævnligt møde nye tærter på bloggen, hvor kun de bedste opskrifter kommer gennem nåleøjet til deling.



*Velkommen
til mit
veganske tærteunivers!*









Tærtebunde

Det må gerne være nemt at lave en tærtebund – særligt hvis den skal kunne konkurrere med en færdigkøbt tærtedej.

Da jeg debuterede med tærter i Frankrig, bestod bundene af hvedemel, salt, olivenolie og vand. Det stillede jeg ikke spørgsmålstejn ved.

Da jeg kom hjem, mødte jeg tærter med butterdejsagtige bunde, som smagte godt og kageagtigt.

Men da jeg selv fik en husholdning og interesse for sund kost, kom jeg groft mel i tærtebunden og skar ned på fedtindholdet. Jeg udviklede opskriften, jeg kalder "klassisk tærtebund".

For 10 år siden gav jeg mig selv den udfordring at undvære hvedemel. Dette satte mine tærter på pause. Efter en del mislykkede tærtebunde

opstod en ny og sundere tærtebund med nødder og bygmel. Siden er bygmelet skiftet ud med glutenfri havremel. Denne glutenfrie tærtebund er vores nuværende favorit.

En ny tærtebund på basis af sorte bønner er kommet til som en dejlig variation, der giver et godt proteintilskud til tærten.

Det tager kun 7 min. at lave en af bogens tærtebunde. Jeg vil mene, det tager længere tid at gå ud og købe færdiglavet tærtedej ;)

Vores tærtebunde har hele tiden været veganske og var derfor nemme at inkorporere, da vi skiftede til en plantebaseret livsstil.



Hvilken størrelse tærteform skal jeg vælge?

Næsten alle opskrifter i denne bog passer til en tærteform på 30 cm. Dog er rødbedetærten bagt i en 22 cm form, mens kantareltærten og tærteletten med spinat og svampe er bagt i en 26 cm form.

Om jeg laver tærte til 2, 4 eller 6 personer, bruger jeg næsten altid en stor tærteform (eller bager to tærter), når jeg nu alligevel er i gang. Tærterester er nemlig skøn frokost eller nem aftensmad dagen efter.

For at lave en tærtebund, som er mindre eller større end angivet i opskriften, kan du lave følgende beregning på bundens ingredienser. Du runder bare op, hvis du lander på et skævt tal:

- Fra 30 cm til 26 cm: gang med 0,75
- Fra 30 cm til 22 cm: gang med 0,5
- Fra 26 cm til 22 cm: gang med 0,7
- Fra 22 cm til 26 cm: gang med 1,4
- Fra 22 cm til 30 cm: gang med 2,0
- Fra 26 cm til 30 cm: gang med 1,3

Har du en anden størrelse tærteform, kan du udregne, hvad ingredienserne skal ganges med via formlen:

$$m = r^2 / o^2$$

Hvor **m** er omregningsfaktoren, **r** er radius på din form, og **o** er radius for opskriftens form. Vær opmærksom på, at opskriften angiver diameteren, og radius er halvdelen af diameteren.

Eksempel: Din tærteform er 15 cm i diameter og opskriftens form er 30 cm i diameter. Da er:

$$m = 7,5^2 / 15^2 = 0,25$$

Ingredienserne skal da ganges med 0,25.

Man kan også bare prøve sig frem på øjemål. Med tærtebunde gør det ikke så meget. Bunden kan enten blive lidt tyndere, lidt tykkere, lidt lavere eller lidt højere op af kanten.

Klassisk tærtebund



INGREDIENSER

Til **30 cm** form

- 350 g mel, f.eks 150 g grahamsmel og 200 g hvedemel
- 1 lille tsk salt
- 4 spsk olivenolie
- 2 dl koldt vand



PERSONER 4 - 6

INSTRUKTIONER

1. Bland de tørre ingredienser i en skål.
2. Lav et hul i midten, og kom de våde elementer i.
3. Rør dejen sammen med en ske, og ælt til sidst med hænderne. Dejen må gerne være lidt fugtig.
4. Tryk dejen ud i en usmurt tærteform og op ad kanterne. Prik i bunden med en gaffel.
5. Forbag tærtebunden ved 200 gr (185 gr varmluft) i 12 min.

Kan bruges til kagetærter ved at tilføje 1 tsk bagepulver samt 1 spsk rørsukker / birkesød. Det gælder også for den glutenfrie tærtebund på næste side.

Glutenfri tærtebund



INGREDIENSER

Til **30 cm** form

- 80 g usaltede cashewnødder / mandler / hasselnødder
- 160 g glutenfri havremel*
- 1½ spsk FiberHusk
- 1 lille tsk salt
- 4 spsk olivenolie
- 2 dl koldt vand



PERSONER 4 - 6

INSTRUKTIONER

1. Hak cashewnødderne til mel i en minihakker.
2. Bland de tørre ingredienser i en skål.
3. Lav et hul i midten og kom de våde elementer i.
4. Rør dejen sammen med en ske, ælt til sidst med hænderne. Dejen skal helst være fugtig. Hvis den er meget våd, så vent ét minut, mens Fiberhusk trækker væske til sig, eller kom lidt mel på hænderne.
5. Tryk dejen ud i en usmurt tærteform og op ad kanterne. Prik i bunden med en gaffel.
6. Forbag tærtebunden ved 200 gr (185 gr varmluft) i 12 min.

* Melet kan erstattes af andre typer glutenfri mel, eller laves med gluten f.eks. med bygmel eller fuldkornsspeltmel – hvis det blot er det hvide hvedemel, man ønsker at undgå.

Tærteletbund



INGREDIENSER

Til **26 cm** form

- 2½ dl havregryn
- 2½ dl fuldkornsspeltmel
- 1 tsk salt
- 1 dl olivenolie
- 1 dl koldt vand



PERSONER 4

INSTRUKTIONER

1. Smør tærteformen med lidt olie.
2. Bland de tørre ingredienser i en skål.
3. Lav et hul i midten og kom de våde elementer i.
4. Rør dejen sammen, ælt til sidst med hænderne.
Dejen må gerne være lidt fugtig.
5. Tryk dejen ud i tærteformen med hænderne og op ad kanterne. Prik i bunden med en gaffel.
6. Forbag tærtebunden ved 175 gr (160 gr varmluft) i 25 min.

OBS: En tærteletbund bages uden fyld. Bunden fyldes med et sovseagtigt fyld lige før servering (som ved tarteletter). Kan sagtens bages på forhånd og varmes op før servering. Bunden er lidt kageagtig i forhold til den klassiske tærtebund. Denne konsistens skyldes, at der er en del olie i dejen.

Bund af sorte bønner



INGREDIENSER

Til **22 cm** form

- 1 ds. sorte bønner eller 250 g selvkogte sorte bønner
- 2 tsk loppefrøskaller
- 1 spsk olivenolie
- Chiaæg af 1 spsk chiafrø og ½ dl vand
- Lidt kokosolie eller anden olie til formen



PERSONER 4

INSTRUKTIONER

1. Start med at lave et chiaæg: Kom chiafrø og vand i en lille skål, rør det sammen og lad det trække i køleskabet i 15 min.
2. Kom alle ingredienser (inklusiv chiaæg) i en skål, og blend, f.eks. med en stavblender.
3. Smør en lille tærtebund med kokosolie og tryk dejen, som har en blød konsistens, ud i formen og op ad siden på formen. Prik med en gaffel.
4. Forbag bunden ved 175 gr (160 gr varmluft) i 15 min.



Fyld fra haven



Fyld

Kun fantasi og lækkersult sætter grænser for, hvilke planter, vi kan fylde i en tærte.

Udover grøntsagerne, udgør tærtbund, "æggemasse" og ostetopping tærtens tre grundbestanddele. Dette afsnit har opskrifter på vegansk æggemasse og vegansk parmesan. Herefter følger opskrifterne på tærter.

I de fleste af bogens tærter er det grøntsagsfyldet, som gør tærterne forskellige. Grøntsagerne synes at kunne kombineres på utallige måder. Det er super sjovt at eksperimentere med smage og konsistenser i madtærter, og jeg er altid åben for nye ideer til bunde, fyld og toppings.

Generelt skal man tænke om sit grøntsagsfyld, at det skal tilberedes i en grad, som man ønsker det i den færdige tærte. Hermed mener jeg, at f.eks. løg og gulerødder skal være svitset så møre eller "med bid", som man ønsker dem i den færdige tærte. Det samme gælder for de fleste andre grøntsager. Tomater dog undtaget, og squash, hvis de bruges som topping.

Fyldet til en tærtelet adskiller sig fra den bagte madtærte. En tærtelet skal betragtes som en stor tartelet. Bunden bages alene. Fyldet laves separat som en tyk, sovset, smagfuld substans, der fyldes i tærteletbunden ved servering.

Jeg kan ikke skrive om tærtefyld uden også at beskrive min glæde ved i sommerhalvåret at kunne hente grøntsagerne i egen køkkenhave.

Haven lokker mig tit til at lave tærte og bruge af spinat, porrer, squash, løg, rødbeder, gulerødder og tomater. Og bagefter hvisker den mig i øret, at det er en god idé at lave salat med bønner, tomater, grønkål eller palmekål. Jeg er opvokset på landet og kan mærke, at jeg får fat i mine rødder, når jeg høster til vores måltider. Jeg føler mig dybt privilegeret.

Resten af året glædes jeg over at fylde indkøbskurven med farverige grøntsager til både tærter og salat.



*Vegansk æggemasse i
en ærtetærte*

Vegansk Æggemasse

”Hvad bruger man i stedet for æg?”

En ikke-vegansk tærte indeholder traditionelt en æggemasse af æg og mælk/cremefraiche, som binder fyldet sammen. I veganske tærter er der flere alternativer til at erstatte æggemassen. For eksempel følgende:

- Kikærtemel, krydderier og vand.
- Silketofu blendet med væske og krydderier.
- Udblødte cashewnødder blendet med væske og krydderier.
- Polentagrød, hvor det tilberedte fyld kommes i grøden, fordeles i en færdigbagt bund, og køles ned, så polentaen bliver fast. Herefter kan tærten lunes før servering.

I min søgen efter veganske æggemasser til tærter er jeg blevet klogere og har fået udvidet min tærtehorisont og repertoire.

Når det er sagt, så er **kikærtedej** min foretrukne ”æggemasse”. Den vender jeg hele tiden tilbage til og bruger i næsten alle mine grøntsagstærter.

Derfor er det kikærtedejen, som er den gennemgående ”ægge-masse” i denne bog.

Der er et par enkelte tærter, kantareltærten og tærteletten, som laves på en anden måde, og rødbedetærten, hvor jeg har ændret lidt i kikærtedejens ingredienser. Hvis du, som jeg, har en foretrukken måde at binde fyldet i dine tærter sammen, skal du endelig føle dig fri til at kombinere grøntsagsfyldet med din foretrukne ”æggemasse”.

Kikærtedejen, som angivet, passer til en tærteform på 30 cm. Alt efter størrelsen på din tærteform kan æggemassen skaleres efter de samme beregninger som tærtebundene (s. 11). Hvis beregningerne giver skæve tal, runder du bare op.

Kikærtedej



INGREDIENSER

Til **30 cm** form

- 150 g kikærtemel
- $\frac{3}{4}$ tsk salt
- $\frac{3}{4}$ tsk bagepulver
- Knivspids cayenne eller stødt chili
- $1\frac{1}{2}$ dl vand



PERSONER 6

INSTRUKTIONER

1. Bland alle tørre ingredienser i en skål.
2. Kom vand i, når æggemassen skal bruges, og rør det sammen.
3. Kom herefter det færdigtilberedte fyld i kikærtedejen, bland det godt sammen og fordel det i den forbagte tærtebund.

Denne dej bruges som "æggemasse" i de fleste af opskrifterne.

KØKKENNOTE: Du kan sagtens bruge samme skål til kikærtedejen, som du brugte til tærtebundens dej. Den behøves ikke vaskes op indimellem. Vælg fra starten en størrelse skål, hvor der er plads til at blande grøntsagsfyldet med kikærtedejen.

Hvad skal der på toppen?

“Vegansk ost? Tomater? Squash? Sesamfrø?.....”

Da jeg trådte ind i det veganske madunivers, åbnede en ny verden af muligheder sig. Alt vores mad er plantebaseret, og kun fantasien begrænser, hvad der kan blandes og spises sammen. Samt hvad man kan komme på *toppen* af en tærte.

Jeg har ikke “arvet” nogen kulturelle regler omkring sammensætning af vegansk mad. Hvilket er befriende! ☺

Da jeg begyndte at veganisere alle mine dejlige tærter, var jeg fokuseret på at efterligne alle lag i en tærte, og ønskede at finde en vegansk løsning på smeltet ost. Det hørte sig jo til. I processen har jeg dog fundet ud af, at skivede tomater eller squash på toppen af tærten er lige så smagfuldt eller næsten endnu bedre. Siden har jeg lært at lave vegansk “parmesan”, som lige for tiden er vores absolut foretrukne topping på en grøntsagstærte.

Vegansk parmesan består helt enkelt af nødder eller kerner, som blendes med gærflager, lidt krydderier og salt. Vi bruger oftest cashewnødder, måske fordi vi startede sådan. Men vegansk parmesan fungerer lige så godt med andre nødder, mandler eller solsikkekerner. Jeg laver tit en stor portion, som jeg opbevarer i et glas med låg i køleskabet, hvor det har lang holdbarhed. Parmesanen er fortrinlig både til tærter, pastaretter, bolognese og lignende.

En enkel tærte, rødbedetærten, afsluttes med en blød cashewnødde-ostecreme.

Føl dig endelig fri til at drysse en købt revet ost på tærten. Eller noget du har mere lyst til eller finder nemmere.



Vegansk parmesan



PERSONER 4-6

- 1 god håndfuld cashewnødder (eller mandler, valnødder, solsikkekerner)
- 3-4 spsk gærflager
- 1 knivspids røget paprika
- ¼ tsk hvidløgsganulat
- ¾ tsk flagesalt/groft salt

INSTRUKTIONER

1. Alle ingredienser blendes sammen til parmesankonsistens eller grovere, hvis man ønsker det.
2. Portionen rækker til en tærte i en 30 cm form.

Lav evt. en større portion vegansk parmesan og opbevar det i et rent glas med låg i køleskabet. Parmesanen har lang holdbarhed og smager super godt som drys på pastaretter, lasagne, musaka, bolognese og lignende.



Opskrifter

For mig er madtærter nem mad...

... hvilket helt sikkert skyldes, at jeg har lavet rigtig mange tærter og fundet min måde og rytme i alle forberedelserne:

1. Jeg starter med at lave tærtedej, og komme den i tærteformen, så den står klar til at blive forbagt.
2. Jeg genbruger skålen til kikærte-dejen, afvejer og blander de tørre ingredienser.
3. Herefter forbereder jeg den veganske parmesan.
4. Nu er det tid til grøntsagsfyldet. Det valgte fyld tilberedes, hakkes, svitses og krydres, som beskrevet i opskriften.
5. Alt efter hvor meget tid, forberedelserne til fyldet tager, og hvor lang tid ovnen tager at varme op, er det også nu, jeg får tændt for ovnen og forbagt tærtebunden.
6. Når fyldet er svitset færdigt og tærtebunden tæt på at være forbagt, røres der vand i kikærte-dejen, og fyldet røres i.
7. Fyldet fordeles i den forbagte tærtebund, og den valgte topping kommes over.
8. Mens tærten bages færdig, får jeg ryddet op og lavet salat.
9. Har jeg hjælp i køkkenet, starter én ved pkt. 1 og den anden ved pkt. 4. Ovnen kan da tændes med det samme.



Spinattærte



FORBEREDELSE

Bund 7 min. Fyld 30 min.



BAGETID

12 + 25 min.



PERSONER

6

INGREDIENSER

- Tærtebund (**30 cm**)
- 600 g spinat, frisk eller optøet
- 1 løg
- Lidt olivenolie
- Ca. 200 g majskeer (dåse eller frost)
- Stødt muskat
- Salt
- Peber
- 1 tsk rørsukker / Birkesød

Kikærtedej

- 150 g kikærtemel
- ¾ tsk bagepulver
- ¾ tsk salt
- Knivspidsfuld cayennepeber
- 1½ dl vand

Topping

- 4 mellemstore tomater
- Vegansk parmesan og/eller sesamfrø

INSTRUKTIONER

1. Forbered og forbag en tærtebund.
2. Klargør alle ingredienserne:
3. Tilbered spinaten: Pres væden ud af det optøede spinat, eller skyl og slyng den friske. Hakkes groft.
4. Hak løget og skær tomaterne i skiver.
5. Svits løg i olie i 4-5 min. til de er bløde, men uden at blive brune.
6. Tilsæt spinaten og svits med et par minutter.
7. Smag til med salt, peber, muskat og sukker.
8. Tilføj majskeer (gerne direkte fra frost).
9. Lav kikærtedejen: Rør alle ingredienserne sammen.
10. Bland fyldet i kikærtedejen.
11. Fordel fyldet på en forbagt tærtebund.
12. Læg tomatskiverne ud over hele tærten.
13. Drys evt. med vegansk parmesan og / eller sesamfrø.
14. Bag tærten ved 200 gr alm ovn / 185 gr varmluft i 25 min.





Spinattærte til fest

Idé til et julefrokost- eller påskefrokostbord, som forret til fest eller bare fordi, du vil forkæles.

Spinattærte, dildflødeost og gulerodslaks (læks) smager fortrinligt sammen.

Kombinationen opstod til en påskefrokost, hvor jeg havde lyst til at imponere med noget ekstra lækkert. Det måtte samtidig gerne være noget, mine gæster kunne genkende som påskemad.

Tærten kan forberedes i god tid og evt. fryses. Læx kan med fordel laves et par dage i forvejen, da den blot bliver bedre i smagen af at trække. Forretten serveres kold.

Du kan finde en opskrift på Læx [HER](#).

Jeg har lavet vegansk smøreost med dild efter en opskrift hos Plantepusherne, som findes [HER](#).

Eller køb en færdig flødeost og tilføj dild. Alternativt kan der røres en mayonnaise med dild og purløg.

Ideer til pynt:

- Feldsalat, rucola eller andet grønt.
- Små tomater skåret som blomst.
- Caviart (tangcaviar) - kan købes i større supermarkeder.
- Spirer, karse, dild, purløg, o.l.



Ærtetærte



FORBEREDELSE

Bund 7 min. Fyld 20 min.



BAGETID

12 + 25 min.



PERSONER

6

INGREDIENSER

- Tærtebund (**30 cm**)
- 1 løg
- Lidt olivenolie
- 1 ps frosne ærter 4-500 g
- 1½ tsk tørret oregano
- Lidt salt
- Friskkværnet peber

Kikærtedej

- 150 g kikærtemel
- ¾ tsk bagepulver
- ¾ tsk salt
- Knivspidsfuld cayennepeber
- 1½ dl vand

Topping

- 4 mellemstore tomater
- Vegansk parmesan og/eller sesamfrø

INSTRUKTIONER

1. Forbered og forbag en tærtebund.
2. Hak løget og svits det i olivenolie i en gryde.
3. Tilføj en pose frosne ærter (gerne direkte fra frost).
4. Krydr med oregano, salt og peber.
5. Lad ærter og løg simre ca. 10 minutter – ved sparsom tid er det nok, at ærterne er tøet op.
6. Lav kikærtedejen: Rør alle ingredienserne sammen.
7. Bland fyldet i kikærtedejen.
8. Fordel fyldet på en forbagt tærtebund.
9. Læg tomatskiverne ud over hele tærten.
10. Drys evt. med vegansk parmesan og / eller sesamfrø.
11. Bag tærten ved 200 gr alm ovn / 185 gr varmluft i 25 minutter.

Denne tærte smager særligt godt serveret med vegansk tunsalat og fungerer i særdeleshed godt som kold forret, anrettet med en skefuld vegansk tunsalat og pyntet med caviart og dild. Du kan finde en opskrift på vegansk tunsalat hos Thomas Erex HER.





Ærtetærte til fest

Idé til et julefrokost- eller påskefrokostbord, som
forret til fest eller bare fordi, du vil forkæles.

Ærtetærte og vegansk tunsalat smager fantastisk sammen. Kombinationen fungerer derfor også super godt til mere festlige anledninger.

En nem servering er at sætte tærter og skåle med vegansk tunsalat direkte på buffetten og lade gæsterne servere for sig selv. Forskær evt. tærten. Begge dele skal serveres koldt.

En mere festlig servering er at portionsanrette tærte og fyld og pynte det med forskelligt grønt, caviart og krydderurter eller spirer.

Tærten kan forberedes i god tid og evt. fryses. Den veganske tunsalat kan med fordel laves en til to dage i

forvejen, da den blot bliver bedre i smagen af at trække et par dage.

Du kan finde en opskrift på vegansk tunsalat hos Thomas Erex [HER](#). Jeg tilføjer selv kapers og ekstra yoghurt til Thomas' opskrift.

Ideer til pynt:

- Feldsalat, rucola eller andet grønt.
- Små tomater skåret som blomst.
- Caviart (tangcaviar) - kan købes i større supermarkeder.
- Spirer, karse, dild, purløg, o.l.



Gulerods-løgtærte



FORBEREDELSE

Bund 7 min. Fyld 35-40 min.



BAGETID

12 + 25 min.



PERSONER

6

INGREDIENSER

- Tærtebund (**30 cm**)
- 750 g gulerødder (groftrevne)
- 3-4 mellemstore løg (i skiver eller tern)
- 2 tsk tørret timian
- 2 tsk tørret oregano
- salt og peber
- 2 spsk olivenolie

Kikærtedej

- 150 g kikærtemel
- $\frac{3}{4}$ tsk bagepulver
- $\frac{3}{4}$ tsk salt
- Knivspidsfuld cayennepeber
- $1\frac{1}{2}$ dl vand

Topping

- 1 squash
- Vegansk parmesan og/eller sesamfrø

INSTRUKTIONER

1. Forbered og forbag en tærtebund.
2. Lav herefter fyldet:
3. Svits gulerødder og løg i olie i en gryde. Grøntsagerne fylder meget til at starte med men svinder en del i volumen under svitsning.
4. Krydr med timian, oregano, salt og peber.
5. Lad gulerods-løgblandingen simre ca. 10 min.
6. Smag evt. til med ekstra salt og peber.
7. Lav kikærtedejen: Rør alle ingredienserne sammen.
8. Bland fyldet i kikærtedejen, og fordel den i tærtebunden.
9. Skær squash i $\frac{1}{2}$ cm tykke skiver og læg dem over gulerods-løgfylDET.
10. Drys med vegansk parmesan + evt. sesamfrø.
11. Bag tærten ved 185 gr varmluft i 25-30 min. Lad den hvile 5 min. før servering.



Squash-tomattærte



FORBEREDELSE

Bund 7 min. Fyld 35 min.



BAGETID

12 + 25 min.



PERSONER

6

INGREDIENSER

- Tærtebund (**30 cm**)
- 6-700 g squash
- 2 mellemstore løg (skåret i tern eller skiver)
- 2 fed hvidløg (finthakket)
- Lidt frisk chili (finthakket - kan undlades)
- Ekstra jomfruolivenolie
- Havsalt og peber
- 1½ tsk tørret estragon

Kikærtedej

- 150g kikærtemel
- ¾ tsk bagepulver
- ¾ tsk salt
- Knivspidsfuld cayennepeber
- 1½ dl vand

Topping

- 4-6 tomater (i skiver)
- Vegansk parmesan og/eller sesamfrø

INSTRUKTIONER

1. Forbered og forbag en tærtebund.
2. Forbered squashen: Halvér squashen. Skrab kernerne ud, hvis det er en stor squash. Skær i ½ cm tykke skiver. Kom skiverne i en skål og drys med 2 tsk salt. Lad stå og trække væske i ca 10 min.
3. Svits løg, hvidløg og chili i lidt olivenolie i en gryde.
4. Kom squashen i en sigte og skyl saltet af. Ryst vandet godt af.
5. Svits squash sammen med løg ved ret høj varme i ca. 2 min., mens der røres i gryden.
6. Smag til med salt, peber og estragon.
7. Lav kikærtedejen: Rør alle ingredienserne sammen.
8. Bland fyldet i kikærtedejen.
9. Fordel blandingen på tærtebunden.
10. Top med tomatskiver.
11. Drys med vegansk parmesan og evt. sesamfrø.
12. Bag tærten i ovnen ved 185 gr varmluft i 25 min.



Vegansk kødtærte



FORBEREDELSE

Bund 7 min. Fyld 30 min.



BAGETID

12 + 25 min.



PERSONER

6

INGREDIENSER

- Tærtebund (**30 cm**)
- 400 g Naturli' minced
- Lidt oliven- eller kokosolie
- 2 store røde peberfrugter
- 1 mellemstort løg
- 1½ tsk tørret timian (eller 1 spsk frisk timian)
- 1½ tsk tørret basilikum
- 1-2 tsk havsalt
- Friskkværnet sort peber
- Lidt vand, hvis fyldet er tørt ved tilberedning

Kikærtedej

- 150 g kikærtemel
- ¾ tsk bagepulver
- ¾ tsk salt
- Knivspidsfuld cayennepeber
- 1½ dl vand

Topping

- Vegansk parmesan

INSTRUKTIONER

1. Forbered og forbag en tærtebund.
2. Tilbered Naturli' minced:
 - a. Kom lidt olie i en gryde og kom farsen ved.
 - b. Tænd for kogepladen ved middelvarme, og steg farsen i ca 10 minutter, under jævnlig omrøring.
 - c. Tilføj lidt vand, hvis det sætter sig fast i grydens bund.
3. Blend/hurtighak løg og rød peber.
4. Kom løg og peberfrugt i gryden til farsen.
5. Tilsæt krydderier og lad det hele svitse sammen i 4-5 minutter.
6. Tilføj lidt vand, hvis det begynder at blive tørt. Tit er der nok væske i de blendede peberfrugter.
7. Smag fyldet til med salt og peber.
8. Lav kikærtedejen: Rør alle ingredienserne sammen.
9. Bland fyldet i kikærtedejen.
10. Fordel blandingen på tærtebunden.
11. Drys et godt lag vegansk parmesan over.
12. Bages ved 200 gr (185 gr varmluft) ca. 25 min.

Obs: IKKE glutenfri grundet hvedegluten i Naturli' minced.



Rødbedetærte

Med bund af sorte bønner



INGREDIENSER

- Tærtebund af sorte bønner (**22 cm**)
- 350 g rødbeder (groftrevne)
- 1 rødløg (hakket)
- 1 tsk timian og 1 tsk oregano
- 1 tsk uraffineret salt
- ½ finthakket chili (eller tørret)
- 1 spsk jomfrukokosolie

Kikærtedej

- 100 g kikærtemel
- ½ tsk bagepulver

- ½ tsk salt og lidt cayennepeber
- 1 dl plantefløde + 1-2 spsk vand

Ostetopping

- 120 g cashewnødder (udblødt 2 t)
- 2 spsk citronsaft/citrusuniversal
- 1 spsk olivenolie
- 2 tsk gærflager
- 1 tsk rosmarin
- Lidt salt
- 1 tsk ahornsirup



FORBEREDELSE

Bund 15 min. Fyld 30 min.



BAGETID

15 + 30 min.



PERSONER

4

INSTRUKTIONER

1. Start med at sætte cashewnødder i blød i kogt vand.
2. Forbered og forbag tærtebunden.
3. Lav rødbedefyldet:
 - a. Hak løget fint.
 - b. Skræl og riv rødbederne groft.
 - c. Svits løget let i kokosolien.
 - d. Tilsæt de groftrevne rødbeder og krydderier og svits med i et minuts tid.
 - e. Kikærtedej: Bland de tørre ingredienser sammen. Kom plantefløde og vand i og rør dejen godt sammen.
 - f. Kom de svitsede rødbeder og løg i kikærtedejen og bland godt.
 - g. Kom rødbedefyldet på den forbagte tærtebund
4. Lav ostetoppingen:
 - a. Hæld vandet fra cashewnødderne.
 - b. Kom alle ingredienser i en blender / minihakker / foodprocessor og hak godt. Skub evt. ned fra siderne med en ske nogle gange. Tilsæt evt. lidt vand.
 - c. Fordel "osten" over tærten i klatter, som *forsigtigt* kan smøres ud over tærten.
5. Bag tærten ved 175 gr (160 gr varmluft) i cirka 30 min.

Glutenfri.



Kantareltærte



FORBEREDELSE

Bund 7 min. Fyld 25 min.



BAGETID

12 + 15 min.



PERSONER

4-5

INGREDIENSER

- Tærtebund (**26 cm**)
- 150 g usaltede cashewnødder (iblødsat i vand min. 4 timer)
- 2 spsk citronsaft + evt. revet skal af (økologisk) citron
- 2 spsk gærflager
- 1 spsk olivenolie
- 2 tsk finthakket frisk rosmarin eller 1 tsk tørret rosmarin
- Lidt salt og peber
- Ca. 5 spsk vand
- Pynt: Friske brombær (kan udelades)

Kantarelfyld

- 5-600 g friske kantareller
- 2 rødløg i tynde skiver
- 2 fed hvidløg finthakket
- 1 spsk kokosolie / olivenolie
- 2 spsk Tamari (soja-sauce)
- 2 spsk citronsaft
- Salt og peber

INSTRUKTIONER

1. Forbered og forbag en tærtebund.
2. Lav cashewnøddecremen:
 - a. Hæld vandet fra cashewnødderne.
 - b. Kom alle ingredienser i en minihakker eller foodprocessor.
 - c. Blend det hele sammen til en creme. Skal nok skrabes ned af kanten nogle gange.
 - d. Smag til med ekstra salt, peber, citron om nødvendigt.
3. Lav kantarelfyldet:
 - a. Svits løg og hvidløg i kokosolie i nogle minutter.
 - b. Tilføj kantareller og tamari og svits videre til væsken fra kantarellerne er næsten fordampet.
 - c. Smag til med salt, peber og citronsaft. Lad det sidste væske fordampe.
4. Kom cashewnøddecremen i den forbagte bund og bred den ud.
5. Hæld kantarelfyldet over.
6. Bag tærten færdig i ovnen i 15 minutter.
7. Drys evt. en håndfuld friske brombær over ved servering.



Tærtelet



INGREDIENSER

- Tærteletbund (**26 cm**)
- 1 løg
- 200 g champignon
- 300 g frisk/optøet spinat
- 200 g frosne ærter
- Lidt olivenolie
- 1 spsk Tamari (sojasauce)
- Lidt salt
- Friskkværnet peber
- Stødt/revet muskatnød
- 1½ dl plantefløde
- 2 spsk gærflager
- 1 tsk rørsukker / Birkesød

Topping

- 1 squash
- Olivenolie
- Et drys salt, peber og timian



FORBEREDELSE

Bund 7 min + Fyld 30 min



BAGETID

25 min.



PERSONER

4

INSTRUKTIONER

1. Forbered tærteletbunden. Planlæg bagningen sådan, at bund og spaghetti er varme, når fyldet er færdigt. Ovnens skal opvarmes til 175 gr (160 gr varmluft).
2. Lav squashspaghetti med en spiralizer eller strimler med en skrællekniv. Lige før bagning vendes med olie, salt, peber og timian.
3. Sæt tærteletbunden i ovnen først. Den skal bages 25 min. Efter 10 min. sættes squash-spaghettien i ovnen og bager med de sidste 15 min.
4. Forbered fyldet: Hak løget fint, skær svampene i skiver, vask og slyng spinaten (ved frisk spinat), eller pres væde ud af den optøede spinat. Hak spinaten groft.
5. Svits løgene bløde i olivenolie i ca. 4-5 min. under jævnlig omrøring.
6. Tilføj svampe og Tamari og svits nogle minutter mere, til svampene har afgivet lidt væde.
7. Tilføj spinat og svits under omrøring et par minutter.
8. Tilføj fløde, gærflager og krydderier, og lad fyldet svitse sammen under omrøring nogle minutter.
9. Kom ærterne i (hvis de er frosne, tør de ret hurtigt op).
10. Smag fyldet til og tilsæt evt. mere salt, peber, muskat og/eller Tamari eller gærflager. Det skal bare smage godt!
11. Kom fyldet på den varme tærteletbund, squashspaghetti ovenpå - og server!

Bund, fyld og top kan laves i forvejen og opvarmes før servering. Første stykke kan være lidt svært at få op af formen – men fordi den smager så godt, kan det tilgives.



Æbletærte



Æbletærte



FORBEREDELSE

Bund 7 min. + Fyld 15 min.



BAGETID

30 min.



PERSONER

4-6

INGREDIENSER

- Tærtebund (**26 cm**)
- 4-8 æbler (afhængig af størrelse)
- 1 lille håndfuld hasselnødder (grofthakkede)
- 2-3 spsk ahornsirup (eller anden sirup)
- 30-40 g mørk chokolade (grofthakket)

INSTRUKTIONER

1. Forbered en tærtebund. Den skal IKKE forbages.
2. Skræl æblerne. Skær dem først i kvarte og herefter i smallere både (ca. 1/16 dele).
3. Anret dem på tærtebunden ved først at lægge en krans af æblebåde rundt på det yderste af tærtebunden og bagefter rundt i midten af tærten.
4. Fordel 2-3 spsk ahornsirup over æblerne.
5. Bages ved 185 gr varmluft først i 15 min. Drys grofthakkede nødder over tærten, og reducer ovnsens varme til 150 gr varmluft. Bag tærten færdig yderligere ca. 15 min., til æblerne bliver lidt gyldne, og bunden ser færdigbagt ud.
6. Når tærten er færdig, drysses mørk chokolade over, som smelter på den varme tærte.
7. Servér tærten afkølet eller lun, f.eks. sammen med friskrørt **nøddeis** (opskrift s. 47).

Bages tærten samme dag, som den spises, kan den stå ved stuetemperatur, til den skal serveres. Bages tærten én eller flere dage før, kommes den i køleskabet og opvarmes evt. let inden servering.



Nøddesoftice



INGREDIENSER

- 100 g hasselnødder
- 3-4 frosne bananer (i skiver)
- 1 lille tsk vaniljepulver
- 1 lille nip salt
- 1 dl mandelmælk



PERSONER 4

INSTRUKTIONER

- 1. Dagen før:** Skær bananerne i skiver og frys dem (gerne i ét lag). Bananerne må gerne være godt overmodne, så er de mest søde.
- Lav nøddesmørret (kan gøres i god tid):
 - a. Rist hasselnødderne i ovnen ved 160 gr i ca. 10-15 min. Hold godt øje med, at de ikke bliver brændte, og rør rundt undervejs.
 - b. Lad hasselnødderne køle lidt af og grib derefter skallen af i et viskestykke.
 - c. Blend hasselnødderne, indtil de bliver til smør. Vær tålmodig, stop nogle gange og skub nøddemassen ned af siderne. Pludseligt ændrer konsistensen karakter.
 - d. Lad nøddesmørret køle helt ned.
- Blend de frosne bananer med nøddesmør, vanilje, salt og mandelmælk til en ensartet softice. Stop evt. nogle gange undervejs og skub massen ned.
- Servér f.eks. nøddesofticen til æbletærte (s. 45).









Salater

“Hvad spiser man til tærten?”

Tærter kan spises sammen med rigtig mange ting: sommersalater, kålsalater, kornsalater, bønnosalater, dampede grøntsager, bagte rodfrugter, kogte majscolber, grøntsagsstave, suppe og sikkert meget andet. Igen er det kun fantasien, der begrænser vores muligheder.

Grøntsagtærter er for mig den oplagte mulighed for at spise endnu flere forskellige, farverige grøntsager i ét og samme måltid.

Jeg øver mig i at tænke i farver, når jeg vælger tilbehør til vores tærter. Så mange farver i et måltid som muligt. Jeg kigger på de forskellige farver i selve tærten og overvejer en salat eller andet grøntsagstilbehør, som indeholder nogle andre farver.

Jeg tænker også på konsistens, når jeg sammensætter vores mad. Jeg kan f.eks. godt lide også at få rå grøntsager til mine hovedmåltider. Og da tærterne indeholder tilberedte grøntsager, vælger jeg oftest at servere salater som tilbehør.

I dette afsnit finder du forslag til enkle og lækre salater, som fungerer super godt til bogens tærter.

Du kan finde mange flere salater på Veganermor.dk [HER](#)

Spidskålssalat med æbler, sesam og mandler



INGREDIENSER

- 1 lille spidskål
- 2-3 æbler (velsmagende)
- 100 g mandler
- ½ dl sesamfrø

Dressing

- 2 spsk ekstra jomfruolivenolie
- 1 spsk agavesirup
- 2 spsk citronsaft
- 1 spsk æblecidereddike
- Lidt salt og peber



PERSONER 4

INSTRUKTIONER

1. Snit kålen fint og skær æblerne i tern.
2. Rist mandlerne på en tør pande.
3. Rist efterfølgende sesamfrøene under opsyn, da de ret hurtigt begynder at hoppe rundt på den varme pande.
4. Bland alle ingredienserne til dressingen.
5. Bland kål, æbler, groft hakkede mandler og ristet sesam i en stor skål og hæld dressingen over.
6. Bland salat og dressing godt.

Vælg frit imellem rød og hvid spidskål.

Hvidkålssalat med rucola og appelsin



INGREDIENSER

- ½ hvidkål (eller 1 spidskål)
- 1 bakke rucola
- 1-2 appelsiner eller 2-4 clementiner
- 1 håndfuld tørrede abrikoser
- 1 håndfuld hasselnødder (hakkede)

Dressing

- 3 spsk ekstra jomfruolivenolie
- 2 spsk æblecidereddike
- Lidt salt



PERSONER 4

INSTRUKTIONER

1. Fjern de yderste blade på kålen.
2. Skær det halve hvidkål i to kvarte og skær midterribben fra. Skær kålen i skiver og snit det fint. Snit med kniv eller med snittejern i en foodprocessor.
3. Skær rucolaen i mindre stykker og kom den i kålen.
4. Skræl appelsinerne og skær dem i mindre stykker. Kom dem i salaten.
5. Skær abrikoserne i mindre stykker og kom dem i salaten sammen med de hakkede nødder.
6. Bland dressing.
7. Bland salaten, kom dressing over og bland det hele godt.

Grønkålssalat med æbler, nødder og rosiner



INGREDIENSER

- 1 STORT bundt grønkål
- 2-3 æbler
- 1 håndfuld rosiner
- 1 håndfuld hasselnødder
- Evt. granatæblekerner

Dressing

- 3-4 spsk citronsaft / citrusuniversal
- 3-4 spsk koldt vand
- 2-3 spsk olivenolie eller rapsolie
- 1 spsk agavesirup



PERSONER 4

INSTRUKTIONER

1. Skyl grønkål og rib bladene (ribberne kan evt. bruges i juiceren).
2. Skær grønkålen fint med en kniv eller med snittejern i en foodprocessor.
3. Æblerne udkernes og skæres i små stykker.
4. Hasselnødderne hakkes groft og kommes ved sammen med rosinerne.
5. Rør dressing sammen og hæld den over salaten.
6. Massér dressing godt ind i grønkålen med fingrene
7. Tilføj evt. granatæblekerner for endnu mere sundhed.

Bønnesalat med soltørrede tomater og pinjekerner



INGREDIENSER

- 400 g grønne bønner, friske eller fra frost
- Ca. 1 håndfuld soltørrede tomater. Evt. i olie
- 30 g pinjekerner

Dressing

- 2 spsk olivenolie
- 1-2 spsk balsamicoeddike
- Lidt salt og peber



PERSONER 4 - 6

INSTRUKTIONER

1. Friske bønner nippes og koges i 3-5 min. Alt efter hvor meget bid, du ønsker i bønnerne. Frosne bønner kommes i letsaltet kogende vand og koger 2 min.
2. Vandet hældes fra bønnerne, og de dryppes godt af.
3. Kom bønnerne ud på et fad.
4. Rør dressingen sammen og fordel den over bønnerne.
5. Ved helt tørre soltørrede tomater, opblødes de i lidt kogt vand. Ved soltørrede tomater i olie kan de bruges direkte. Skæres i mindre tern og drysses over bønnerne.
6. Rist pinjekernerne og drys dem over salaten.

Rester af bønnesalaten smager overraskende godt på en hummusmad eller lignende smørepålæg.

Bønnesalat med vegansk "feta"



INGREDIENSER

- 400 g grønne bønner, friske eller fra frost
- ½ blok Violife Greek White Block i små tern
- 1 mellemstort rødløg
- 50 g mandler (smuttede)

Dressing

- 2 spsk ekstra jomfruolivenolie
- 1 spsk mørk balsamicoeddike
- 1 lille spsk agavesirup
- 1 fed hvidløg (presset)
- Lidt salt og peber



PERSONER 4 - 6

INSTRUKTIONER

1. Friske bønner nippes og koges i 3-5 min. Alt efter hvor meget bid, du ønsker i bønnerne. Frosne bønner kommes i letsaltet kogende vand og koger 2 min.
2. Bønnerne dryppes af og afkøles, evt. ved at overhælde med koldt vand.
3. Hæld kogende vand over mandlerne. Når vandet er let afkølet, smuttes og hakkes mandlerne.
4. Skær rødløget i fine tern.
5. Saml salaten: Kom bønnerne på serveringsfadet, herefter fetatern, hakkede mandler og rødløg.
6. Rør dressingen og fordel den over salaten.

Salaten er spiseklar med det samme, men kan med fordel laves nogle timer i forvejen og trække med dressingen.

Tomatsalat



INGREDIENSER

- Solmodne tomater
- Rødløg
- Frisk basilikum
- Pinjekerner / pistacienødder
- Evt. oliven
- Evt. vegansk "feta" (Violife Greek White block)
- Evt. kapers

Dressing

- Olivenolie
- Balsamicoeddike
- Salt og peber



PERSONER 1 - ?

INSTRUKTIONER

1. Beregn 1-2 mellemstore tomater pr. person.
2. Skær tomaterne i skiver og anret dem på et fad eller en flad skål i 1-2 lag.
3. Hak rødløget og drys det over tomaterne.
4. Drys valgfrit oliven, "feta"-tern og / eller kapers ud over salaten. Disse er valgfrie, da den helt simple tomatsalat også smager godt.
5. Kom olivenolie og balsamicoeddike over salaten. Start med en spsk af hver eller bland det inden.
6. Drys med salt og peber.
7. Rist pinjekernerne / pistacienødderne let og drys dem over salaten.
8. Pynt med frisk basilikum.

Bolsjebedecarpaccio



INGREDIENSER

- 4 små rå bolsjebeder eller alm. rødbeder (skrællede)
- 2 håndfulde rucola (skyllet og slynget)
- 4 spsk pinjekerner (ristede)

Dressing

- 4 spsk citronsaft / citrusuniversal
- 2 spsk koldpresset olivenolie



PERSONER 4

INSTRUKTIONER

1. Skær bederne i så tynde skiver som muligt ved hjælp af et mandolinjern eller en skarp kniv.
2. Anret dem på et serveringsfad.
3. Kom rucola ovenpå bederne. Bland citronsaft og olie og dryp det over beder og rucola.
4. Rist pinjekernerne på en tør pande ved lav varme. Drys dem over retten.

Retten kan serveres straks. Den kan også tåle at stå. Derved marineres bederne og bliver lidt blødere. Begge dele smager godt.

Vandmelonsalat



INGREDIENSER

- Vandmelon
- En håndfuld frisk mynte
- Græskarkerner
- Evt. vegansk "feta" (Violife Greek white block)

INSTRUKTIONER

1. Bedøm selv, hvor meget melon, du har brug for.
2. Vask melonen, før du begynder at skære i den.
3. Skær melonen i skiver eller både, fjern skrællen og skær melonkødet i mundrette tern.
4. Skyl og tør den friske mynte og hak den groft.
5. Rist græskarkernerne på en tør pande.
6. Bland melon og mynte. Fordel evt. vegansk feta i tern over salaten. Drys med de ristede græskarkerner.



PERSONER 1 - ?

Jeg håber, min
glæde ved tærter
har smittet af
på dig.

Rigtig god
tærtelyst!



Helle Renbo Olsen

Da mine sønner blev veganere, ændrede vi som familie madmæssigt vores livsstil. Dørene åbnede sig til en ny verden af velsmag. Plantebaseret kost rummer en overraskende rigdom af farver, smag og muligheder og bringer som bonus lethed og velvære til kroppen.

Opskrifterne fra denne bog kan også findes på min blog med billeder af processen. I må rigtig gerne tagge mig, hvis I deler billeder af tærter på Instagram eller Facebook.

@veganermor.dk



Madtærter udgør et dejligt og komplet måltid. Serveret med lækker grønt tilbehør har man en tallerken fuld af forskellige farver og planter, som kan spises til både frokost, aftensmad, som madpakke eller til fest.

I Veganermors Veganske Tærter inspireres du til at sammensætte madtærter fra et udvalg af tærtebunde, grøntsagsfyld, samt vegansk "æggemasse" og "ostetopping". Med opskrifter på 7 gode madtærter, en tærtelet, og en æbletærte kommer du godt i gang med tærtebagningen. Dertil kan laves en af de 8 skønne, farverige salater.

