

# happy earth

Met (h)eerlijk  
winterrecept



12x  
ecoluxury  
voor thuis

Hoe groen is  
Froukje Jansen  
van Llink?



# Mmm, ecotabulous cupcakes



“Het is nog best lastig om cake luchtig te maken zonder eieren en room te gebruiken”

## Lisette Kreischer Oprichter van Rosie and the Cupcake Factory

Op haar tiende stopte Lisette Kreischer (26) met het eten van vlees, een paar jaar later at ze helemaal geen dierlijke producten meer. Omdat ze op verjaardagen alle lekkere taartjes en cakes moest afslaan – daar zit namelijk zuivel en ei in –, besloot ze het heft in eigen hand te nemen. “Ik wilde iets lekkers dat hip en biologisch is en geen dierlijke ingrediënten bevat. Een jaar lang heb ik gewerkt aan het perfecte recept voor de cupcakes. Het is nog best lastig om cake luchtig te maken zonder eieren en room te gebruiken. Het resultaat is een eigenwijs cakeje dat alles in zich heeft: het is lekker, gezond, diervriendelijk, biologisch én stylish. Sinds een jaar heb ik mijn eigen bakkerij aan huis en lever ik aan een aantal vaste klanten, maar ook aan bijvoorbeeld bedrijfsfeesten en popfestivals. Daarnaast werk ik aan een kookboek met de lekkerste biologische en veganistische gerechten. Het is geweldig dat ik op deze manier mensen die veganistisch willen eten, maar ook mensen met bijvoorbeeld een lactoseallergie iets lekkers kan bieden. En natuurlijk kan ik zo een statement maken: veganistisch eten is hartstikke eco-fabulous!” [www.veggierose.nl](http://www.veggierose.nl)



De meest milieuvriendelijke eiwitbronnen zijn peulvruchten of noten. Een goede tweede zijn kant-en-klare vleesvervangers en eieren. (Bron: Milieucentraal)