



## HEJ DJURVÄN!

I DEN HÄR BAKBOKEN HITTAR DU ENKLA OCH ROLIGA VEGANSKA RECEPT. VEGANSKT BETYDER ATT VI BARA ANVÄNDER INGREDIENSER SOM INTE KOMMER FRÅN DJUR. LÄNGST BAK I BOKEN KAN DU LÄSA MER OM DINA NYA DJURKOMPISAR.

DJURILLUSTRATIONER AV ELI NILSSON

# INNEHÅLL

|                          |    |
|--------------------------|----|
| BRA ATT VETA             | 3  |
| SMOOTHIE                 | 5  |
| FRÖKNÄCKE                | 9  |
| CHOKLADBOLLAR            | 13 |
| SOCKERFRIA CHOKLADBOLLAR | 17 |
| PANNACOTTA               | 21 |
| KOLAKAKOR                | 25 |
| KLADDKAKA                | 29 |
| MARÄNGER                 | 33 |
| OREO-MOUSSE              | 37 |
| BÄRMUFFINS               | 41 |
| DJURKOMPISAR             | 45 |

**VI SOM GJORT  
DEN HÄR BOKEN ÄR  
FAMILJEN IVEHULT**



# BRA ATT VETA

## STÄDA

KOM IHÅG ATT ALLTID STÄLLA TILLBAKA ALLA INGREDIENSER, DISKA REDSKAP OCH TORKA AV BÄNKAR NÄR DU BAKAT KLART.

## BE OM HJÄLP

EN VUXEN BEHÖVER HJÄLPA TILL NÄR UGN, SPIS, ELVISP, MIXER ELLER RIVJÄRN SKA ANVÄNDAS.

## MÄTA TID

DU KAN MÄTA TID MED OLIKA SORTERS TIDUR. TILL EXEMPEL EN KLOCKA SOM VRIDS ELLER EN APP PÅ TELEFON / SURFPLATTA.

## TID I UGN

TITTA TILL DINA BAKVERK I UGNEN DÅ OCH DÅ. IBLAND BEHÖVS MINDRE TID OCH IBLAND MER TID ÄN VAD SOM STÅR I RECEPTET.

## INSTÄLLNING PÅ UGN

I DEN HÄR BAKBOKEN LÄGGS PLÅT IN I MITTEN AV UGNEN, SOM ÄR INSTÄLLD PÅ ÖVER- OCH UNDERVÄRME MED DEN HÄR SYMBOLEN: 

## VETA ANTAL

TÄNK PÅ ATT DET BLIR OLIKA ANTAL BAKVERK BEROENDE PÅ HUR STORA DU GÖR DOM.

## **MÅTT**

DL = DECILITER, 100 ML

MSK = MATSKED, 15 ML

TSK = TESKED, 5 ML

## **MÅTT PÅ MARGARIN**

MARGARIN MÄTS I GRAM OCH GÖRS MED HJÄLP AV MÅTTET PÅ OMSLAGSPAPPRET ELLER EN VÅG.

## **VATTEN**

NÄR VATTEN ÄR EN INGREDIENS SKA DU ANVÄNDA KALLT VATTEN FRÅN KRANEN, INTE VARMT.

## **AQUAFABA**

AQUAFABA ÄR KIKÄRTSSPAD, ALLTSÅ VATTNET FRÅN ETT PAKET KOKTA KIKÄRTOR.

## **BYTA INGREDIENSER**

I MÅNGA RECEPT KAN DU BYTA TILL EXEMPEL STRÖSOCKER MOT KOKOSSOCKER ELLER VETEMJÖL MOT GLUTENFRI MJÖLMIX.

ATT BAKA KAN VARA KLADDIGT OCH IBLAND BLIR DET INTE SOM MAN TÄNKT SIG – MEN VET DU VAD? DET BLIR NÄSTAN ALLTID EN GOD SMET ÄNDÅ! KOM IHÅG ATT HA KUL NÄR DU BAKAR, FÖR DET ÄR DEN ALLRA BÄSTA INGREDIENSEN.

**LYCKA TILL!**



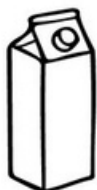
**SMOOTHIE**



# DU BEHÖVER



2 BANANER



DRYCK  
TILL EXEMPEL  
HAVREDRYCK  
ELLER VATTEN



BÄR  
TILL EXEMPEL  
BLÅBÄR ELLER  
HALLON. FRYSTA  
ELLER FÄRSKA.



MIXER



ELLER  
STAVMIXER  
OCH BUNKE



DL



4 GLAS

# SMOOTHIE

## INGREDIENSER

- 2 BANANER
- 2 DL BÄR
- 2 DL DRYCK



## GÖR SÅHÄR

- 1** LÄGG ALLA INGREDIENSER I EN MIXER ELLER BUNKE
- 2** MIXA IHOP TILL EN SLÄT SMET
- 3** HÄLL UPP I 4 GLAS

SMOOTHIE OCH  
FRÖKNÄCKE BLIR  
GOTT MELLIS!

**1**



**ELLER**

**2**



**2**

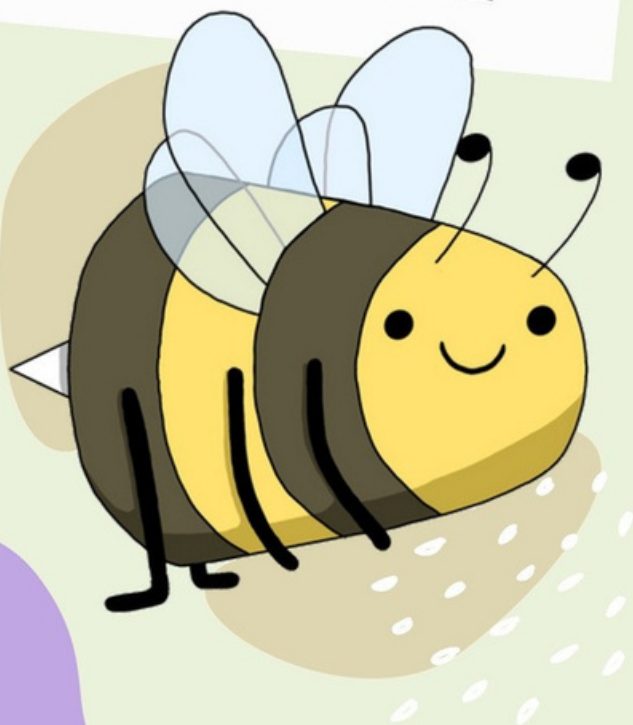


**3**





**FRÖKNÄCKE**



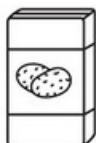
# DU BEHÖVER



FRÖN  
TILL EXEMPEL  
PUMPAKÄRNOR,  
SOLROSKÄRNOR  
& SESAMFRÖN



SPIS  
&  
UGN



POTATISMJÖL



KASTRULL



SLEV



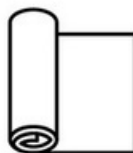
RAPSOLJA



KAVEL



VATTEN



BAKPLÅTS-  
PAPPER



SALT



DL



UGNSPLÅT



TIDUR



BUNKE

# FRÖKNÄCKE

## INGREDIENSER

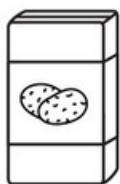
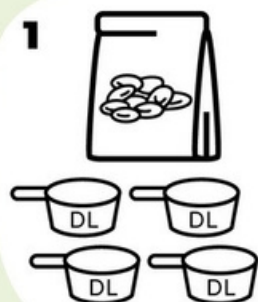
- 4 DL FRÖN
- 1 DL POTATISMJÖL
- ½ DL RAPSOLJA
- 2 DL VATTEN
- 1 NYPA SALT



## GÖR SÅHÄR

- 1** HÄLL FRÖER, POTATISMJÖL OCH OLJA I EN BUNKE. RÖR OM.
- 2** KOKA UPP VATTEN I EN KASTRULL. HÄLL VATTNET I BUNKEN OCH RÖR OM.
- 3** SÄTT UGNEN PÅ 150 GRADER. VÄNTA I 10 MINUTER.
- 4** LÄGG BAKPLÅTSPAPPER PÅ EN UGNSPLÅT. HÄLL UT SMETEN PÅ PAPPRET. LÄGG ETT TILL BAKPLÅTSPAPPER OVANPÅ.
- 5** KAVLA TILL ETT TUNT LAGER. DRA BORT DET ÖVERSTA PAPPRET. STRÖ SALT ÖVER.
- 6** GRÄDDA I MITTEN AV UGNEN I CA 65 MIN. KNÄCKET SKA FÅ LITE FÄRG.
- 7** TA UT OCH LÅT SVALNA. BRYT SEN I BITAR.

1



1



2



2



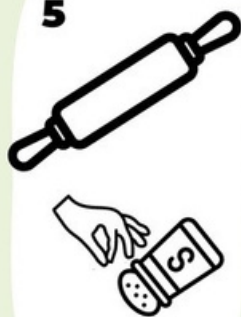
3



4



5



6





**CHOKLADBOLLAR**



# DU BEHÖVER



MARGARIN,  
GÄRNA  
BORDSMARGARIN



DL  
MSK



STRÖSOCKER



BUNKE



VANILJSOCKER



MATKNIV



KAKAO



HAVREGRYN



TALLRIKAR



VATTEN



KOKOSFLINGOR

# CHOKLADBOLLAR

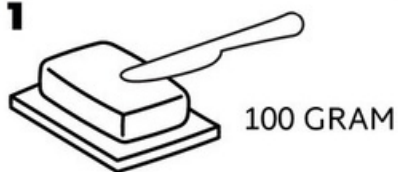
## INGREDIENSER

100 G MARGARIN  
1 DL STRÖSOCKER  
1 MSK VANILJSOCKER  
3 MSK KAKAO  
3 DL HAVREGRYN  
3 MSK VATTEN  
KOKOSFLINGOR



## GÖR SÅHÄR

- 1** HÄLL ALLA INGREDIENSER I EN BUNKE
- 2** KNÅDA MED HÄNDERNA TILLS ALLT ÄR HELT BLANDAT
- 3** RULLA BOLLAR AV SMETEN OCH LÄGG PÅ EN TALLRIK
- 4** HÄLL KOKOSFLINGOR PÅ EN ANNAN TALLRIK
- 5** RULLA BOLLARNA I KOKOSFLINGORNA EN ÅT GÅNGEN

**1****1-2****3****3-5**



**SOCKERFRIA  
CHOKLABOLLAR**



# DU BEHÖVER



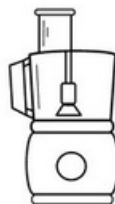
MARGARIN,  
GÄRNA  
BORDSMARGARIN



DL  
MSK



TORRA ELLER  
FÄRSKA DADLAR  
UTAN KÄRNOR



MATBEREDARE  
ELLER MIXER



KAKAO



HAVREGRYN



MATKNIV



VATTEN



TALLRIKAR



KOKOSFLINGOR

# SOCKERFRIA CHOKLADBOLLAR

## INGREDIENSER

125 G MARGARIN  
10 DADLAR  
4 MSK KAKAO  
4 DL HAVREGRYN  
3 MSK VATTEN  
KOKOSFLINGOR



## GÖR SÅHÄR

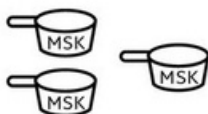
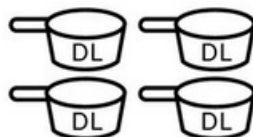
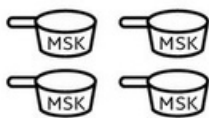
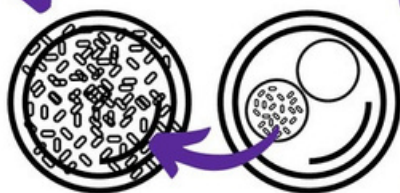
- 1** HÄLL ALLA INGREDIENSER, FÖRUTOM KOKOSFLINGOR, I EN STARK MIXER
- 2** MIXA TILL EN SLÄT SMET
- 3** TA FÖRSIKTIGT UT SMETEN UR MIXERN
- 4** RULLA BOLLAR AV SMETEN OCH LÄGG PÅ EN TALLRIK
- 5** HÄLL KOKOSFLINGOR PÅ EN ANNAN TALLRIK
- 6** RULLA BOLLARNA I KOKOSFLINGORNA EN ÅT GÅNGEN

**1**

125 GRAM

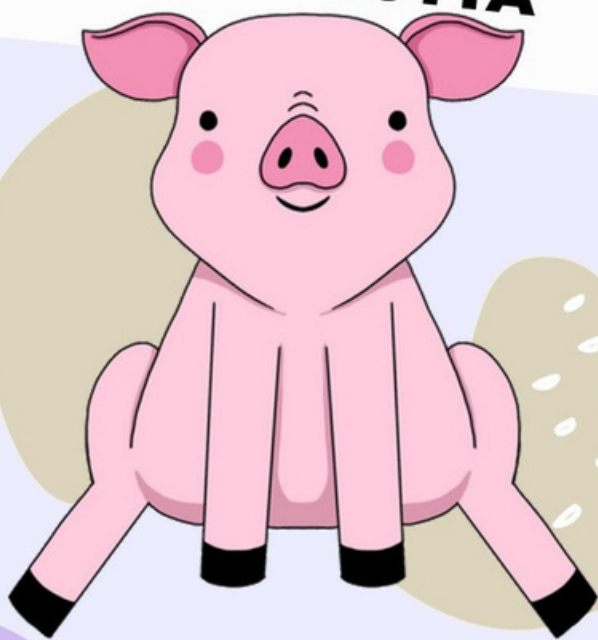


10 ST

**1-2****3****4****4-6**



## **PANNACOTTA**



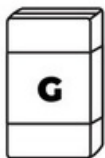
# DU BEHÖVER



GRÄDDE



KASTRULL



GELÉSOCKER  
MULTI



VISP



VANILJSOCKER



4 SMÅ GLAS  
ELLER SKÅLAR



TOPPING  
TILL EXEMPEL  
KAKSMULOR,  
BLÅBÄR ELLER  
CHOKLADSÅS



SPIS



TIDUR



DL  
MSK

# PANNACOTTA

## INGREDIENSER

5 DL GRÄDDE  
1 DL GELÉSOCKER MULTI  
1 MSK VANILJSOCKER  
TOPPING

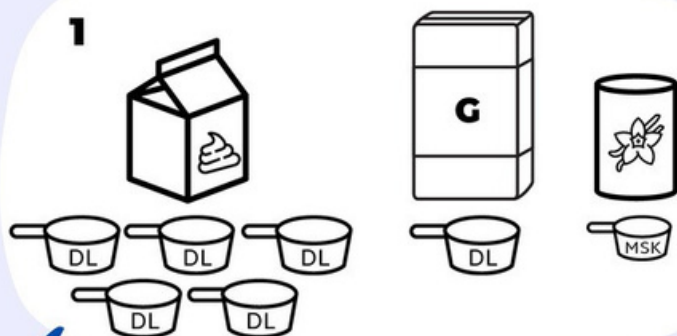


## GÖR SÅHÄR

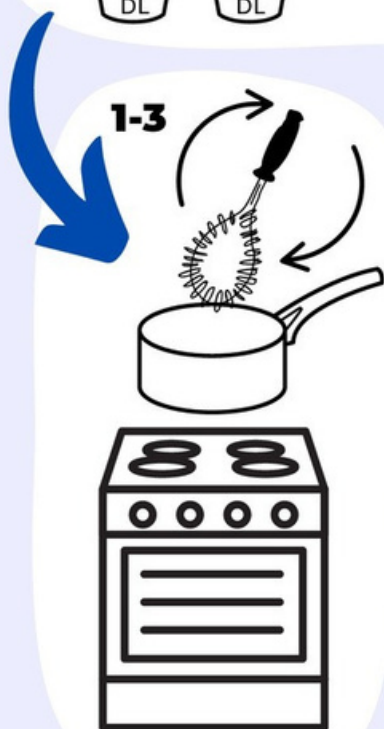
- 1** LÄGG ALLT UTOM TOPPING I EN KASTRULL PÅ SPISEN
- 2** VÄRM PLATTAN OCH RÖR HELA TIDEN MEDAN DET KOKAR UPP
- 3** LÅT PUTTRA PÅ LÅG VÄRME I 2 MINUTER OCH RÖR HELA TIDEN
- 4** HÄLL UPP I 4 SMÅ GLAS ELLER SKÅLAR
- 5** LÅT SVALNA I MINST 90 MINUTER
- 6** DEKORERA MED TOPPING SOM DU GILLAR NÄR DET ÄR DAGS ATT FIKA

**DU, KOM HÅG ATT  
ALLTID STÄDA OCH  
DISKA EFTERÅT**

**1**



**1-3**

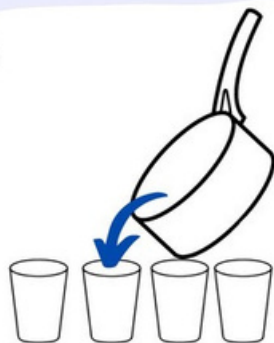


**3**



PUTTRA  
2 MIN

**4**

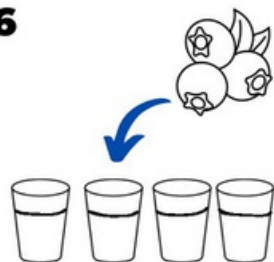


**5**



VÄNTA  
90 MIN

**6**





**KOLAKAKOR**



# DU BEHÖVER



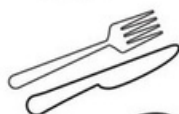
MARGARIN



BUNKE



SALT



GAFFEL  
MATKNIV



VANILJSOCKER



SLEV



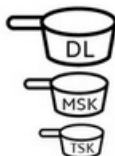
BIKARBONAT



UGN



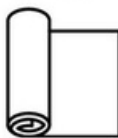
VETEMJÖL



DL  
MSK  
TSK



STRÖSOCKER



BAKPLÅTS-  
PAPPER



LJUS SIRAP



UGNSPLÅT



TIDUR

# KOLAKAKOR

## INGREDIENSER

- 1 DL STRÖSOCKER
- 2 ½ DL VETEMJÖL
- ½ TSK BIKARBONAT
- ½ TSK VANILJSOCKER
- 1 NYPA SALT
- 100 G MARGARIN
- 2 MSK LJUS SIRAP



**25 st**

## GÖR SÅHÄR

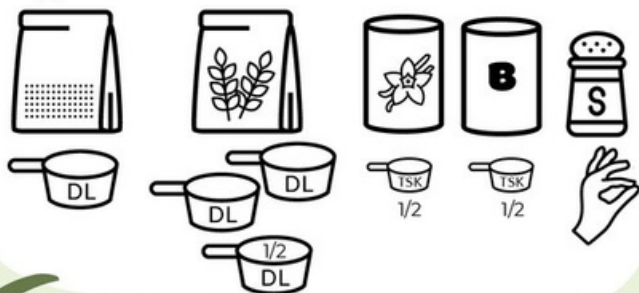
- 1** SÄTT UGNEN PÅ 150 GRADER
- 2** BLANDA SOCKER, VETEMJÖL, BIKARBONAT, VANILJSOCKER OCH SALT I EN BUNKE
- 3** SKÄR MARGARINET I SMÅ BITAR. LÄGG NER BITARNA OCH SIRAP I BUNKEN
- 4** KNÅDA IHOP TILL EN DEG
- 5** FORMA TVÅ KORVAR UTAV DEGEN
- 6** LÄGG KORVARNA PÅ BAKPLÅTSPAPPER PÅ EN UGNSPLÅT
- 7** PLATTA TILL KORVARNA MED EN GAFFEL
- 8** STÄLL I UGNEN 12-15 MINUTER
- 9** TA UT PLÅTEN OCH SKÄR I BITAR

1



150°C

2



2-3



3



100 GRAM



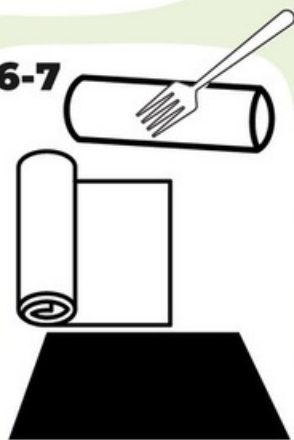
4



5



6-7



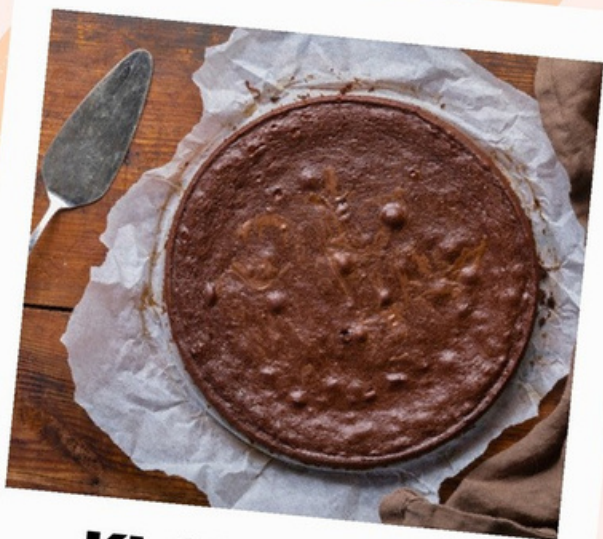
8



12 MIN

9





**KLADDKAKA**



# DU BEHÖVER



MARGARIN



SPIS  
&  
UGN



AQUAFABA



ELVISP



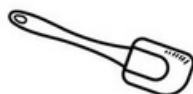
STRÖSOCKER



2 BUNKAR



VETEMJÖL



SLICKEPOTT  
ELLER SKED



KAKAO



MATKNIV



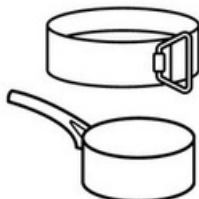
SALT



DL



STRÖBRÖD



SPRINGFORM  
CIRKA 22 CM

KASTRULL



TIDUR

# KLADDKAKA

## INGREDIENSER

100 G MARGARIN  
1 DL AQUAFABA  
3 DL STRÖSOCKER  
2 ½ DL VETEMJÖL  
1 DL KAKAO  
1 NYPA SALT  
STRÖBRÖD OCH LITE MARGARIN



## GÖR SÅHÄR

- 1** SÄTT UGNEN PÅ 200 GRADER
- 2** SMÖRA OCH STRÖBRÖA EN FORM
- 3** SMÄLT MARGARIN I EN KASTRULL
- 4** VISPA AQUAFABA OCH STRÖSOCKER I BUNKE 1 MED ELVISP CIRKA 3 MINUTER
- 5** BLANDA VETEMJÖL, KAKAO OCH SALT I BUNKE 2
- 6** HÄLL IHOP ALLT UR BUNKARNA OCH KASTRULLEN. RÖR OM FÖRSIKTIGT.
- 7** HÄLL SMETEN I SPRINGFORMEN OCH STÄLL IN I UGNEN 12-18 MINUTER. KANTERNA SKA BLI LITE SKROVLIGA
- 8** LÅT SVALNA OCH ÄT SEN MED GLASS TILL EXEMPEL

1



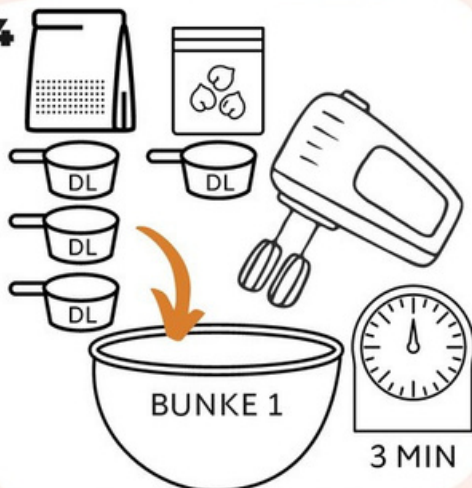
2



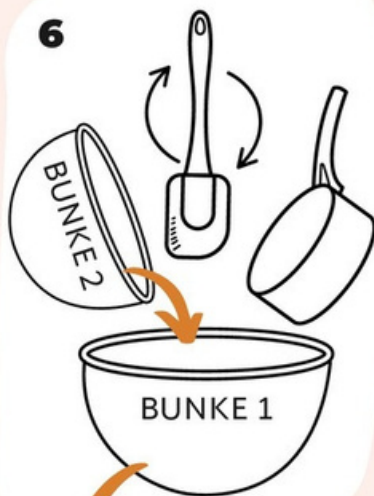
3



4



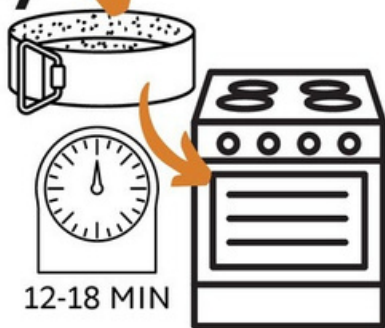
6



5



7





## MARÄNGER



# DU BEHÖVER



AQUAFABA



UGN



VINSYRA



ELVISP



STRÖSOCKER



BUNKE



DL



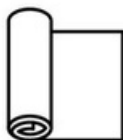
SKEDAR



TIDUR



SPRITSPÅSE,  
PLASTPÅSE  
ELLER SKED



BAKPLÅTS-  
PAPPER



UGNSPLÅT

# MARÄNGER

## INGREDIENSER

3/4 DL AQUAFABA

1 LITEN NYPA VINSYRA

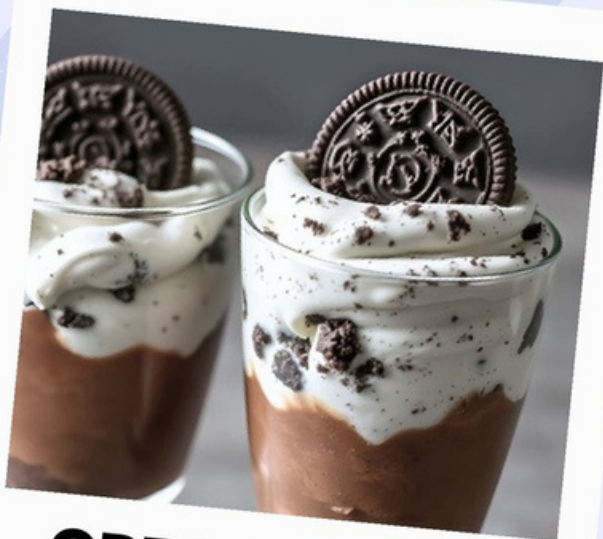
1 DL STRÖSOCKER

## GÖR SÅHÄR

- 1** SÄTT UGNEN PÅ 100 GRADER
- 2** DISKA BUNKEN EN EXTRA GÅNG OCH TORKA NOGGRANT
- 3** HÄLL AQUAFABA OCH VINSYRA I BUNKEN
- 4** VISPA MED ELVISP 2-4 MINUTER TILLS DET BLIR MJUKA TOPPAR
- 5** HÄLL NER SOCKRET EN SKED I TAGET MEDAN DU VISPAR. DU HAR VISPAT KLART NÄR DU KAN HÅLLA BUNKEN UPPOCHNER OCH SMETEN ÄR HELT FAST
- 6** KLICKA UT PÅ EN UGNSPLÅT MED BAKPLÅTSPAPPER. ANVÄND EN SKED, SPRITS ELLER EN PLASTPÅSE SOM DU KLIPPT AV ETT HÖRN PÅ.
- 7** GRÄDDA I UGNEN CIRKA 75 MINUTER. STORA MARÄNGER TAR LÄNGRE TID.
- 8** LÅT SVALNA HELT. FÖRVARA I LUFTTÄT BURK.



**1****2****3-4****5****6****7**



## **OREO-MOUSSE**



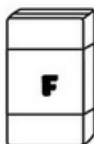
# DU BEHÖVER



CHOKLAD



VISPGRÄDDE



FLORSOCKER



OREOKAKOR



KAKAO



8 SMÅ GLAS  
ELLER SKÅLAR



DL  
MSK



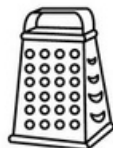
ELVISP



2 BUNKAR



SKEDAR



RIVJÄRN



TIDUR

# OREO-MOUSSE

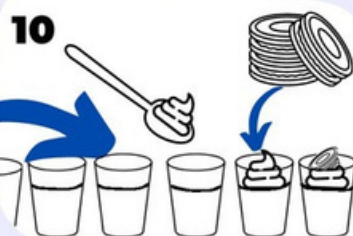
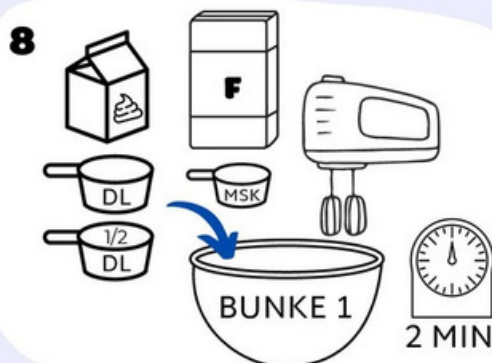
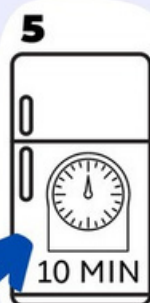
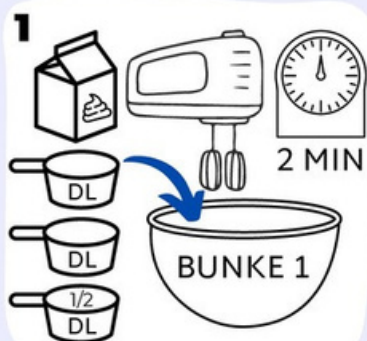
## INGREDIENSER

- 100 GRAM CHOKLAD
- 4 DL VISPGRÄDDE (UPPDELAT)
- 1 MSK KAKAO
- 2 MSK FLORSOCKER (UPPDELAT)
- 14 ST OREOKAKOR



## GÖR SÅHÄR

- 1** VISPA 2 ½ DL GRÄDDE 2 MINUTER I BUNKE 1
- 2** RIV CHOKLADEN OCH LÄGG BUNKE 2
- 3** HÄLL ÖVER GRÄDDEN TILL BUNKE 2 OCH LÅT STÅ 1 MINUT
- 4** BLANDA I KAKAO OCH 1 MSK FLORSOCKER. RÖR RUNT TILLS CHOKLADEN HAR SMÄLT.
- 5** LÅT SVALNA I KYLSKÅPET MINST 10 MINUTER
- 6** VISPA CHOKLADKRÄMEN I 10 MINUTER
- 7** LÄGG UPP I 8 GLAS ELLER SKÅLAR
- 8** VISPA 1 ½ DL GRÄDDE MED 1 MSK FLORSOCKER 2 MINUTER I BUNKE 1
- 9** SMULA 6 KAKOR SMÅTT OCH BLANDA NER
- 10** LÄGG PÅ MOUSSEN OCH FÖRVARA I KYLSKÅP. DEKORERA MED EN KAKA NÄR NI SKA FIKA!





## **BÄRMUFFINS**



# DU BEHÖVER



VETEMJÖL



UGN



STRÖSOCKER



BÄR  
TILL EXEMPEL  
BLÅBÄR ELLER  
HALLON. FRYSTA  
ELLER FÄRSKA.



BAKPULVER



VANILJSOCKER



DL  
TSK



SALT



BUNKE



RAPSOLJA



SLEV  
PROVSTICKA ELLER  
TANDPETARE



VÄXTDRYCK  
TILL EXEMPEL  
HAVRE- ELLER  
SOJADRYCK



8-12 ST  
MUFFINSFORMAR



AQUAFABA



TIDUR



UGNSPLÅT

# BÄRMUFFINS

## INGREDIENSER

2 ½ DL VETEMJÖL  
1 ½ DL STRÖSOCKER  
1 ½ TSK BAKPULVER  
1 TSK VANILJSOCKER  
1 NYPA SALT  
½ DL RAPSOLJA  
1 DL VÄXTDRYCK  
½ DL AQUAFABA  
1 DL BÄR



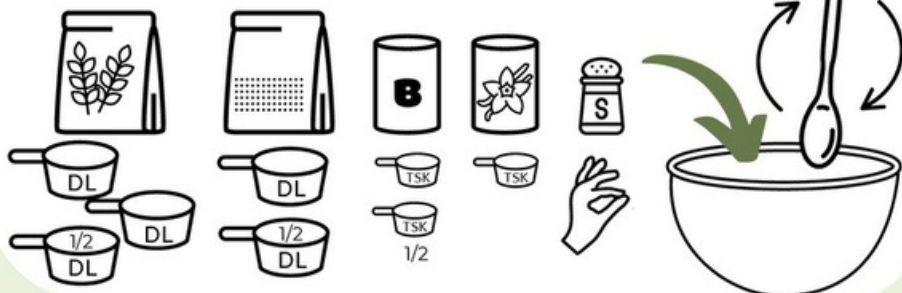
**8-12 ST**

## GÖR SÅHÄR

- 1** SÄTT UGNEN PÅ 175 GRADER
- 2** STÄLL MUFFINSFORMAR PÅ EN UGNSPLÅT
- 3** HÄLL VETEMJÖL, SOCKER, BAKPULVER, VANILJSOCKER OCH SALT I EN BUNKE. RÖR OM.
- 4** HÄLL OLJA, DRYCK OCH AQUAFABA I BUNKEN. RÖR OM.
- 5** HÄLL BÄREN I BUNKEN OCH RÖR OM
- 6** HÄLL SMETEN I MUFFINSFORMARNA, DE SKA BLI LITE MER ÄN HALVFULLA
- 7** STÄLL I UGNEN 17-25 MINUTER. TESTA AV MED EN STICKA - OM DEN KOMMER UT TORR (INTE SMETIG) ÄR DINA MUFFINS FÄRDIGA

**1**

175°C

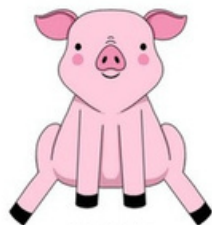
**2****3****4****5****6****7**

# DJURKOMPISAR

DJUR ÄR FANTASTISKA OCH HAR MÅNGA SPÄNNANDE EGENSKAPER! MEN TYVÄRR TRIVS DE INTE ALLS I MATINDUSTRIN. HÄR FÅR DU LÄRA DIG MER OM DJUREN OCH VAD DU KAN TÄNKA PÅ NÄR DU HANDLAR INGREDIENSER, FIKA ELLER GODIS.

## GRISAR

VISSTE DU ATT GRISAR HAR SUPERBRA LUKTSINNE OCH ÄLSKAR ATT BÖKA I JORDEN? MEN I KÖTTINDUSTRIN FÅR DE FLESTA GRISAR ALDRIG GÅ UT. SMÅGRISARNA SKILJS FRÅN SIN MAMMA REDAN EFTER EN MÅNAD.



**GIGGI**

LÅT GRISARNA LEVA I FRED, UNDVIK: GELATIN.

# FÅR

FÅR HAR FANTASTISKT BRA MINNE OCH GLÖMMER ALDRIG EN VÄN! FÖRR HADE FÅR KORTARE PÄLS, MEN MÄNNISKOR HAR AVLAT FRAM ULLIGA FÅR SOM BEHÖVER KLIPPAS. VILDA FÅR KLARAR SIG UTAN ATT BLI KLIPPTA.

LÅT FÅREN LEVA I FRED, UNDVIK:  
LANOLIN OCH D3-VITAMIN.



# KOSSOR



MUMU



FLORA



TJURA

KOR ÄR FLOCKDJUR OCH ÄLSKAR ATT VARA NÄRA VARANDRA. DE KAN LEVA I 25 ÅR, MEN I MJÖLKINDUSTRIN FÅR DE BARA LEVA I FEM ÅR. DERAS KALVAR TAS IFRÅN DEM DIREKT SÅ ATT MÄNNISKOR KAN DRICKA MJÖLKEN ISTÄLLET.

LÅT KORNA LEVA I FRED, UNDVIK:  
MJÖLK, MJÖLKPROTEIN, MJÖLKPULVER, LAKTOS,  
VASSLE, KASEIN, GELATIN OCH E 966 LAKTITOL.

# BIN

I SVERIGE FINNS DET ÖVER 300 SORTERS BIN! TYVÄRR KLIPPER BIODLARE OFTA AV VINGARNA PÅ BIDROTTNINGEN FÖR ATT HÅLLA HENNE I BOET. NÄR HONUNGEN TAS FRÅN BINA FÅR DE ISTÄLLET EN SOCKERLÖSNING SOM INTE ALLS ÄR LIKA NÄRINGSRIK. IBLAND DÖDAS HELA BISAMHÄLLEN OM DE BLIR SJUKA.



LÅT BINA LEVA I FRED, UNDVIK:  
HONUNG, E 901 BIVAX OCH CERA ALBA.

# LÖSS

KOSCHENILLINSKÖLDLÖSS BOR PÅ FIKONKAKTUSAR OCH KAN SKAPA EN RÖD FÄRG SOM SKRÄMMER BORT FIENDER. MÄNNISKOR DÖDAR MÄNGDER AV LÖSS FÖR ATT ANVÄNDA FÄRGEN, SOM KALLAS KARMIN, TILL GODIS OCH MAT.



LÅT LÖSSEN LEVA I FRED, UNDVIK:  
E 120 KARMIN OCH E 904 SHELLACK.

# ÄGG OCH HÖNOR

HÖNOR ÄR RIKTIGT PRATSAMMA OCH KAN ANVÄNDA MÅNGA OLIKA LÄTEN FÖR ATT PRATA MED VARANDRA. FRÅN DJUNGELHÖNOR HAR MÄNNISKOR AVTAL FRAM TAMA HÖNOR: EN SNABBVÄXANDE HÖNA SOM GÅR ATT DÖDA FÖR MYCKET KÖTT PÅ KORT TID OCH EN HÖNA SOM LÄGGER MASSVIS MED ÄGG. DE FLESTA HÖNOR LEVER INOMHUS, TRÅNGT OCH BULLRIGT.

LÅT HÖNSEN LEVA I FRED, UNDVIK:  
ÄGG, ÄGGPROTEIN OCH E 1105 LYSOZYM.



**HÖNO**



**ÄGGIS**



**HOHO**

## TIPS FÖR DJURVÄNNER

RÄDDA DJUREN-KLUBBEN ÄR SVERIGES STÖRSTA KLUBB FÖR BARN SOM BRYR SIG OM DJUR. KLUBBEN ARBETAR FÖR EN SNÄLLARE FRAMTID FÖR DJUREN. DET BETYDER ATT DE TYCKER ATT ALLA KÄNNANDE VARELSER ÄR VÄRDA ATT BRY SIG OM, OCH ATT DE VILL ATT MÄNNISKOR SKA BEHANDLA DJUR BRA.  
BLI MEDLEM DU OCKSÅ!



DET HÄR ÄR EN BAKBOK MED VEGANSKA RECEPT.  
VEGANSKT BETYDER ATT INGA INGREDIENSER  
KOMMER FRÅN DJUR. BAKBOKEN HAR STORA  
BOKSTÄVER OCH BILDSTÖD. RECEPTEN BESTÅR  
AV SMOOTHIE, FRÖKNÄCKE, CHOKLADBOLLAR,  
PANNACOTTA, KOLAKAKOR, KLADDKAKA,  
MARÄNGER, MOUSSE OCH MUFFINS.

## DJURVÄNNENS BAKBOK

# DJURVÄNNENS BAK BOOK



ENKLA VEGANSKA RECEPT