

\* De CHANGE all vegan oldtimer *foodtruck* staat zaterdagvoormiddag op de wekelijkse markt in Lier met een vast en variërend huisgemaakt aanbod: een weekendsoep, -maaltijd, en -broodje, worstenbroodjes (met huisbereide seitanworstjes), bagel cashew cream cheese. Pittigzoete gemberdrank. Zoetigheden zoals energiesoepjes, koekjes, verschillende soorten taart, rawfoodtaart, **tiramisu, cashewflan....**

Ook een flink aantal van de diepvriesgerechten (zie lijst hieronder).

Wil je zeker een bepaald product komen afhalen aan de foodtruck, bestel dan van tevoren.

\* Daarnaast kan je *aan huis laten leveren*. Zie de hier volgende info en bestellijst. Deze laatste wordt regelmatig geüpdatet. Hou hiervoor de facebookpagina in 't snuitje. :-)

Happy & Healthy Vegan eating!

*Good for the animals - and much better for you and our planet.*

## Bestellen en laten leveren aan huis, of op het werk – Hoe het gaat

Stuur jouw bestelling, of eventuele vragen, via messenger of email [Change.allvegan@gmail.com](mailto:Change.allvegan@gmail.com).

➔ Levering op afspraak. Enkele dagen à 1 week op voorhand bestellen.

### **Minimale bestelwaarde**

- €25 in Lier zelf
- €50 bij een leveringsadres in regio Lier, buiten de stad, binnen de 10 km perimeter rond Lier base camp :-)
- €75 binnen de 25 km (o.a. Mechelen, Antwerpen, Herentals, Schilde, Heist op-den Berg, Boom...)
- €100 verder dan 25 km

Leveringskosten: berekening volgens het aantal km heen en terug = 0,30 € per kilometer - 15 km gratis.

! Bij meerdere leveringen in dezelfde stad/gemeente of op dezelfde route, dalen de kosten.

Afspreken met anderen kan dus interessant zijn.

Graag (*vooraf*)betaling via overschrijving. De nodige info hieromtrent wordt doorgestuurd na bestelling.

*Dank je wel!*

alles volledig vegan, merendeels bio en homemade

## WEEKEND-MAALTIJD / MENU: wisselende maaltijd / menu, beschikbaar in het weekend.

Info hierover verschijnt donderdag of vrijdag op de Facebookpagina [@Change.all.vegan](#)

--> Kan afgehaald worden aan de foodtruck op de zaterdagmarkt te Lier (8:30-12:30)

of Kan, volgens afspraak, aan huis geleverd worden op zaterdagavond en zondag.

## DIEPVRIESGERECHTEN

Advies voor opwarming: eerst laten ontdooien in de frigo alvorens verder op te warmen is het gemakkelijkste.

- De metalen verpakking kan in de oven (vervang het dekseltje door zilverpapier of bakpapier)
- De kartonnen verpakking kan wel in de microgolfoven, niet in de gewone oven. Dus overscheppen in ovenschaal.
- Bij opwarmen in een pot op het vuur, regelmatig roeren.
- **!** De vol-au-vent liefst au bain-marie opwarmen, lager vuur. (Of in de microgolf indien je dit gebruikt.)  
Ziet de saus er toch niet homogeen uit, voeg dan een beetje koud water toe en roer goed door.
- Saus kan steeds naar smaak verdund worden met een beetje water. Eventueel binden met een lepeltje, in wat water opgeloste, maïzena.

### BBQ/Grill

- seitan brisket/gebraad (hartig-licht zoet) (€38,5/kg): gevacumeerd, 2 schijven, gewicht tussen 150-300 gr
- BBQ/Grill-pakketje (1 Beyond worstje + 1 burger + 1 tzaayspiesje natuur + 1 homemade chorizo = €14)

SOEP: aanbod varieert – ong 430 ml = €4

### VOORGERECHT

- arancini (risottoballetjes): prei of champignon --> minimum per 4 (per stuk €2)

### BIJGERECHTJES    bijvoorbeeld bij diepvriesgerecht

- rode biet-ui partjes uit de oven, met balsamico (250 gr = €5) --- *glutenvrij*
- gebakken rijst (wortel, erwtjes) (250 gr = €5) --- *glutenvrij*

### KLASSIEKE COMFORTFOOD

- chili sin carne 2.0, twee soorten bonen, met sojagranulaat (500 gr = 12€) --- *glutenvrij*
- spaghetti saus, met sojagranulaat (600 gr = €8,5) --- *glutenvrij*
- vol-au-vent, met champignons en vegan kipstukjes (500 gr = €13) --- zie bovenstaand advies voor opwarming
- voq-au-vin = vegan coq au vin, met huisbereide seitanstukjes, met wijn (500 gr = €13)
- seitangoulash met paprika, met huisbereide seitanstukjes (500 gr = €13)
- Vlaamse seitanstoverij, met huisbereide seitanstukjes, met bier (500 gr = €13)

### TZAY (oosterse proteïne o.b.v. soja)

- **tzay Provençale** (huisbereide provençaalse saus – 300 gr = €7,50) --- *glutenvrij*
- tzay Japans (huisbereide yakitorisaus met spring onion -- 300 gr = €7,50) --- *glutenvrij*
- tzay Indisch (huisbereide tikka currysous -- 300 gr = €8,50) --- *glutenvrij*
- tzay Thais (huisbereide rode cocoscurry – 350 gr = €8,50) --- *glutenvrij*
- tzay natuur spiesjes (per 3 spiesjes = €6,00) --- *glutenvrij*

### TOFU

- gefrituurde tofublokjes, met edamameboontjes, met o.a. koriander, tomaat (250 gr = €7) --- *glutenvrij*
- gefrituurde tofublokjes, in zoetzure saus met paprika, ananas (350 gr = €7) --- *glutenvrij*

### TEMPEH

- tempehblokjes met erwtjes, Zuid-Aziatisch gekruid, met o.a. citroengras (250 gr = €7) --- *glutenvrij*

## PASTA

- macaroni twee sauzen (tomaten en cashewcream), met seitanstukjes (550 gr = €13)
- lasagna: linzenlasagne, champignons, aubergine, cashew- en tomatensaus.... (550 gr = €15) --- *glutenvrij*

## VOLWAARDIGE MAALTIJDEN: gezonde volledige maaltijden

- *Rijst-Tofu edamame*: volkoren bio gebakken rijst - tofubereiding met edamameboontjes - paprika-tomatensausje (licht Aziatische smaak, met koriander --- 550 gr = €14) --- *glutenvrij*
- *Shepherd's Pie*: stoverij met o.a. linzen, diverse groenten + een lekkere aardappelpuree, cashew cream (ong 550 gr = €14) --- *glutenvrij*
- *Indian style*: bio volkoren basmatirijst – groenten – curry (inhoud kan variëren --- ong 600 gr -- €16) -- *gvrij*
- *Gebakken rijst*: volkoren rijst, gebakken met huisbereide chili-olie - diverse groenten
  - no chicken stukjes (soja) – kikkererwten – champignon 'bacon' (ong 400 gr = €14) --- *glutenvrij*
- *Paella*: Bombarijst - diverse groenten – edamame - vegan 'kip'stukjes, homemade chorizo (400 gr = €14)

## SNACK - APERO

- rijstballetjes, gefrituurd: (€0,75 per stuk -- minimum 4 stuks = €3)
- gemarineerde olijven (groene, zwarte) met look, kruiden (100 gr = €3,5) --- *glutenvrij*
- apero-box: 4 rijstballetjes – dipsausje - tzaayspiesje natuur – worstenbroodje (€10)
- tzaayspiesje met cashewcream (€3) --- *glutenvrij*
- worstenbroodje (€3,5) – met artisaan huisbereid seitanworstje

## BROODJES

- bagel cashew cream cheese, champignon bacon, radijsschijfjes, groensel... (€7)

### OP BESTELLING

-- grotere aantallen min. 2 weken vooraf bestellen --- exacte prijs afhankelijk van beschikbaarheid van extra ingrediënten

- burger, op pain bagnatbroodje, groensel, tomaat, sausje, etc (rond **€8-10**)
- broodjes met divers homemade beleg (rond **€7- €8**)

## BROODBELEG

- 'geen eiersla' (150 gr = €4,50)
- 'geen kip curry' (150 gr = €5,**50**) --- *glutenvrij*
- 'geen vlees'salade' (150 gr = €5)
- champignons à la grecque (170 gr = €5) --- *glutenvrij*
- Soms beschikbaar: hummus (diepgevroren – laten ontdooien en doorkloppen) (200 gr = €5) --- *glutenvrij*

## NO CHEESE

### Smeerbaar

- op basis van noten: cashew creamcheese 'Original' (deze van op de bagel) (100 gr = €4) --- *glutenvrij*
- op basis van noten en soja: cashew creamcheese 'Mild' (100 gr = €4) --- *glutenvrij*
- op basis van soja: 'Fluweeltje': zacht rond kaasje (ongeveer 150 gr = €6) --- *glutenvrij*

### Strooisel, lekker bijvoorbeeld op pasta

- *Parmesan*-achtig (bevat noten) (100 gr = €4) --- *glutenvrij*

## ZOETIGHEDEN ---- bestel op tijd

- broodpudding, sneetje: klassiek (€2,5)
- bosbessen muffins, met amazake, ahornsiroop (€3,5)
- rawfood cashew crème bosbessentaart, of mango (4€ per puntje = 1/12 taart
  - *hele taart op bestelling* diameter ong 25 cm = €38) --- *glutenvrij*
- koekjes: \* chocolate chip, of (€0,60 per stuk)
  - \* chai (bros zandkoekje met chaikruiden) (€0,60 per stuk)
  - \* groot chocolate chip cranberry koekje 50 gr (€1,50 per stuk)
  - \* **cocoskoekje**, chocolade (€1,50 per stuk)
  - \* Op bestelling, minimum 12 stuks: haver-rozijnenkoekje (€1 per stuk) --- *glutenvrij*
- energiesnoepjes = 3 soorten noten-dadelsnoepjes: besjes, amandel, of abrikoos (€0,60 per stuk) -- *glutenvrij*
- tiramisù, met speculaas (potje 150 ml = €5)
- citroenmousse (potje = €5)
- cashew'flan caramel': (potje 150 ml = €5) --- *glutenvrij*
- bananen-chocolade 'cheese'cake: huisbereid zanddeeg, een stevige vulling (€4 per punt
  - *hele taart op bestelling* diameter ong 25 cm = €30)
- **chocoladecake** met pecanrumble en chocoladestukjes (€4 per punt
  - *hele ronde cake op bestelling* diameter ong 23 cm = €30)
- frangipane kers taart: huisbereid zanddeeg, stevige vulling, zoetzure kersjes hier en daar (€4 per punt
  - *hele taart op bestelling* diameter ong 25 cm = €30)
- frangipane klassiek: bio bladerdeeg, abrikozenconfituur, geen suikerglazuur (€4 per punt
  - *hele taart op bestelling* diameter ong 25 cm = €30)
- pecannotentaart: bio bladerdeeg, pecannotenvulling (€4 per punt
  - *hele taart op bestelling* diameter ong 25 cm = €30)
- clafoutis met fruit: - *hele taart op bestelling* diameter ong 20 cm = €30
- carrot cake (€3,50 per stukje - *hele rechthoekige carrot cake op bestelling* ong 20 cm = €35)

## DRANK

- pittigzoete gemberdrank (rPET fles: 25 cl = €5,50 ---- 50 cl = €9,50)  
(glazen fles: 25 cl = €8 ---- 50 cl = €16)