

Hallo, dit is Herman!



Ken je hem nog van vroeger? Herman is een vriendschapskoek die niet te koop is, maar alleen door vrienden aan elkaar gegeven kan worden. Herman moet 10 dagen groeien, via een natuurlijk gistingsproces. Zorg goed voor hem, dan krijg je een heerlijke cake en drie porties extra deeg die je door kunt geven aan vrienden. (**Pssst, als je geen zin hebt om Herman te voeren kun je ook morgen al door naar dag 10...**)

Herman groeit alleen op kamertemperatuur, dus zet hem niet in de koelkast. Als je Herman langer wilt bewaren, doe hem dan in de vriezer. Dek hem tijdens het groeien af met een doek en niet met een deksel, want zonder zuurstof gaat de gist alcohol maken en dat is niet de bedoeling.

Herman gaat met zijn tijd mee en daarom eet hij helemaal plantaardig! Hij heeft geen melk of eieren nodig om goed te groeien. Als je meer wilt weten over het hoe en waarom van plantaardige voeding, kijk dan eens op Vegetus.nl (de website waar deze plantaardige Herman is geboren) en op de sites van de [VeganChallenge](#) of de [VeggieChallenge](#).

Dag 1: Vandaag heb je Herman gekregen. Doe hem in een ruime kom zodat hij lekker kan groeien.

Dag 2 & 3: Roer Herman 2 à 3 keer per dag goed door. Dat vindt hij fijn.

Dag 4: Herman heeft heel veel honger! Geef hem vandaag:

- 200 ml water
- 200 gram bloem
- 250 gram suiker

Dag 5 t/m 8: Roer Herman 2 à 3 keer per dag goed door.

Dag 9: Herman heeft reuze honger ! Geef hem zijn gebruikelijke portie eten, wat ook bij Dag 4 staat. Verdeel hem vervolgens in 4 porties en geef er 2 of 3 aan je vrienden die je het genoeg van Herman gunt, met een kopie van deze brief. Met de vierde portie bak je morgen een cake. Als je zelf nog een portie van het deeg wilt houden begin je daarmee weer bij dag 1.

Dag 10: Herman heeft nog steeds honger... Geef hem voordat hij in de hete oven gaat nog wat te eten. Je kunt kiezen tussen voor een gewone maaltijd met bloem en suiker, óf voor een gezondere versie met volkorenmeel, bananen en wat minder olie. Als je wilt kun je ook nog appel, rozijn, chocola en dergelijke toevoegen.

- 180 gram bloem (of volkorenmeel)
- 200 gram suiker (of twee grote rijpe bananen, fijngeprakt)
- 120 ml olie (of 60 ml, als je bananen gebruikt)
- 120 ml water of plantaardige melk (zoals sojamelk of amandelmelk)
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 theelepels kaneel
- 1 mespunt zout
- 1 appel, geschild en in stukjes (optioneel)
- 50-100 gram rozijnen (optioneel)

Verwarm de oven voor op 180 graden en meng in een kom de bovenstaande ingrediënten met één portie Hermandeeg die je gisteren apart hebt gezet. (**Pssst, als je het 10 dagen voeren hebt overgeslagen gebruik je hier het deeg dat je gisteren hebt gekregen.**) Roer kort maar krachtig tot het een mooi glad beslag is.

Vet een langwerpige cakevorm, tulbandvorm of een springvorm van 24 cm in met olie. Doe het deeg in de vorm en bak de cake ongeveer 45-50 minuten. De cake is gaar als je een prikker in het midden kunt steken die er schoon weer uitkomt. Laat de cake afkoelen en stort hem dan op een bord. Eet smakelijk en geniet van je vriendschap!