

Bananenbrood / cake met appel



Ingrediënten voor 1 cake:

- 2 rijpe bananen
- 200 ml magere natuuryoghurt
- Of magere platte kaas
- Of 0% Griekse yoghurt
- 4 eieren
- 1 eetlepel vanille-extract
- 70g havermout
- 230g volkoren tarwemeel
- 1 zakje bakpoeder
- 2 appels



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de bananen in grove plakken, neem een blender en mix ze samen met yoghurt, de eieren en het vanille-extract tot een glad beslag.
- Cutter de havermoutvlokjes fijn (met een blender of keukenrobot) tot meel
- Voeg dit samen met het andere meel en de bakpoeder toe aan het bananenmengsel en mix opnieuw alles door elkaar.
- Schil de appels, snijd vervolgens in grote brunoise (blokjes) en schep met een spatel door het beslag.
- Bekleed een cakevorm met bakpapier en stort hierin het beslag.
- Bak de cake gedurende 40-45 minuten. Controleer met een prikker of de cake gaar is.

Tips

- Vervang de appel door fruit naar keuze.
- Door de rijpe bananen is suiker toevoegen niet meer nodig. Toch liever iets zoeter, voeg dan 2 eetlepels Zusto of andere bakbestendige zoetstof toe aan het beslag OF voeg 100g appelmoes toe OF kies voor een gezoete yoghurt i.p.v. een natuurversie. Kies bij dat laatste wel voor de versies met zoetstoffen, vermijd de gesuikerde varianten. Lekker hierbij is bijvoorbeeld:



verkrijgbaar bij Albert Heijn

Ook een dun laagje (eens de cake is afgekoeld) confituur of 100% pindakaas kan een lekkere (en iets zoetere) afwerking zijn.

Bron

- Gebaseerd op een recept van de website: www.foodlies.nl