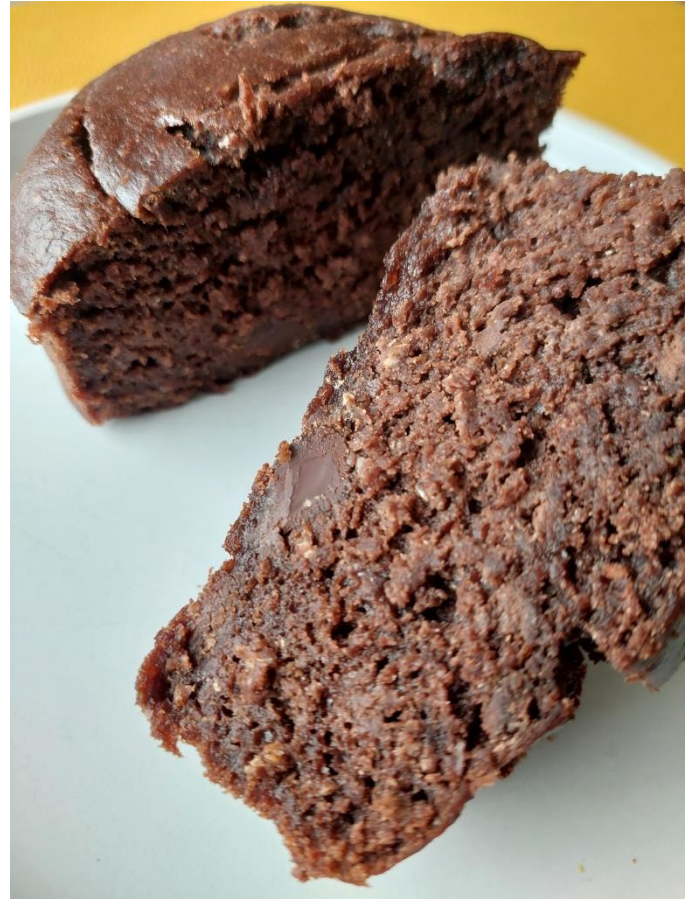


Chocoladecake



Ingrediënten voor +/- 1 cake:

- 3 rijpe bananen
- 200 ml sojamelk
- 8 Medjoul dadels
- 1 eetlepel citroensap
- snufje zout
- 275 g havermeel
(havermout in de blender
Of in een keukenrobot fijnmalen)
- 80 g amandelmeel
Of 80 g extra havermeel
- 25 g cacaopoeder
- 1 koffielepel bakpoeder
- ½ koffielepel baksoda
- 50 g hazelnoten
Of andere noten naar keuze
- 50 g pure chocolade,
fijnggehakt



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Mix de bananen, melk, dadels, citroensap en snufje zout in een blender tot een dik beslag.
- Neem een mengkom en voeg hier het havermeel, amandelmeel, bakpoeder, baksoda en cacaopoeder aan toe.
- Giet het bananenmengsel bij de droge ingrediënten en mix goed door elkaar.
- Hak de noten grof en voeg vervolgens samen met 2/3 van de chocolade toe aan het beslag.
- Bekleed een cakevorm met bakpapier en schep hierin het beslag, werk af met de overige chocolade. Bak de cake gedurende +/- 1 uur in de oven en laat nadien nog even afkoelen.

Tips

- Door geen dierlijke producten zoals eieren, (koe)melk toe te voegen, is dit een volledig plantaardige (= vegan) dessert. (Af en toe) Plantaardig eten is zowel goed voor je gezondheid als voor de natuur.
- Suiker werd in deze cake vervangen door natuurlijke fruitsuikers (bananen, dadels), maar vergis je niet, dit blijven suikers. Deze fruitsuikers in combinatie met de pure chocoladestukjes zorgen voor een lekkere zoete smaak, maar tegelijkertijd ook heel wat voedingsstoffen, een win-win situatie dus. Maar luister (net zoals bij ieder gerecht) naar je verzadigingsgevoel, eet deze cake niet onbeperkt.
- Medjouldadels zijn tegenwoordig verkrijgbaar in de meeste supermarkten en zijn groter en zachter dan de gewone dadels. Hierdoor zijn ze ideaal om in bakrecepten te gebruiken. Dadels bevatten naast hun natuurlijke suikers ook veel vezels dus ideaal voor een goede darmwerking.

Bron

- gebaseerd op een recept uit het kookboek 'Karola's Kitchen, smaakvol'