

Bananenbrood



Ingrediënten voor 1 brood:

- 50 g havermout
- 3 bananen
- 100 g amandelmeel
- 50 g havermout
- 1,5 koffielepel bakpoeder
- 3 eieren
- snuifje zout
- 1 eetlepel honing (optioneel)
- 2 eetlepels lijnzaad
- 1 koffielepel vanille-essence (optioneel)
- specerijen naar wens
(bijv. kaneel, koek- en speculooskruiden,..)
- handvol ongezouten noten
(bijv. walnoten, cashewnoten, hazelnoten, pecannoten,..)



Bereiding swijze

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Verpulver de havermout tot meel in een keukenrobot.
- Doe alle ingrediënten (behalve de noten) in de kom van een keukenrobot en meng alles tot een glad beslag.
- Hak ondertussen de notenmengeling grof en voeg deze toe aan het beslag. Meng nog eens kort alles door elkaar.
- Vet een cakevorm in (met gesmolten margarine of een bakspray) en bekleed de vorm met bakpapier.
- Giet het mengsel in de vorm en bak gedurende 55 minuten gaar. Check of het bananenbrood gaar is door er met een satéprikker (of naald) in te prikken. Als deze proper blijft wanneer je hem er uit haalt dan is het brood klaar.
- Laat de cake afkoelen op een rooster en snijd hem in plakken.

Tips

- Verpakt in aluminiumfolie (of luchtdicht verpakt) kan het bananenbrood ongeveer 5 dagen bewaard worden in de koelkast. Warm hem eventueel eens snel op in de oven.
- Varieer in de 'bloem'soorten, naast amandelmeel & havermout kan bijvoorbeeld ook gekozen worden voor boekweit, volkoren spelt- of quinoameel. Wees creatief.

- Vries dit bananenbrood in: steek de plakjes afzonderlijk (of per 2) in een diepvrieszakje en bewaar tot wel 3 maanden. Bij tijdsnood 's morgens kan dit een heel lekker & snel ontbijtje zijn.
- Mag het een tikkeltje meer zijn? Voeg dan 50 g gehakte chocolade toe aan het deeg. Ook kokosrasp is een lekkere aanvulling.

Bron

- aangepaste versie 'I Love Health'