

# Pompoenbrood



## Ingrediënten voor 1 brood:

- 400 g pompoen
- 250 g havermout
- 1 eetlepel speculooskruiden
- 1 zakje bakpoeder
- 1 snuf zout
- 2 eieren
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel honing
- 1 appel
- 60 g sesamzaad
- 100 g pompoenpitten
- 50 g zonnebloempitten
- 2 eetlepels lijnzaad



## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 185°C. Bekleed een cakevorm naar keuze met bakpapier of gebruik een siliconebakvorm (hoef je niet in te vetten of te bekleden met bakpapier).
- Snijd de pompoen in stukjes en stoom deze gaar. Mix glad met een staafmixer.
- Doe de havermout in een blender of keukenmachine en vermaal dit meel.
- Voeg hieraan speculooskruiden, het bakpoeder en het zout toe. Blend alles goed door elkaar.
- Voeg de pompoenpuree toe samen met de eieren, honing en olie. Mix alles tot een glad beslag.
- Schil de appel en snijd deze in blokjes. Voeg toe aan het beslag.
- Voeg als laatste de pitten en zaden toe.
- Vul de cakevorm met het beslag. Bestrooi het brood met nog wat pitten.
- Bak het brood in zo'n 50 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

---

## Tips

- Wil je meer smaak in de pompoenpuree? Rooster dan de pompoen. Halveer hiervoor de pompoen en leg de helften met het snijvlak naar boven op een bakplaat. Rooster de pompoen in 35 minuten gaar. Nadien kan je er gemakkelijk de pompoenpuree uitscheppen.
- Je kan het brood combineren met zoete toespis (bijvoorbeeld met suikerarme confituur of schijfjes banaan) óf met hartige toespis (bijvoorbeeld besmeerd met geitenkaas, magere verse kaas of magere smeerkaas)
- Vries het brood in, zo blijft het langer vers. Snijd het alvast in sneetjes, zo heb je snel porties klaar bij het ontdooien.

---

## Bron

- [www.ekoplaza.be](http://www.ekoplaza.be)