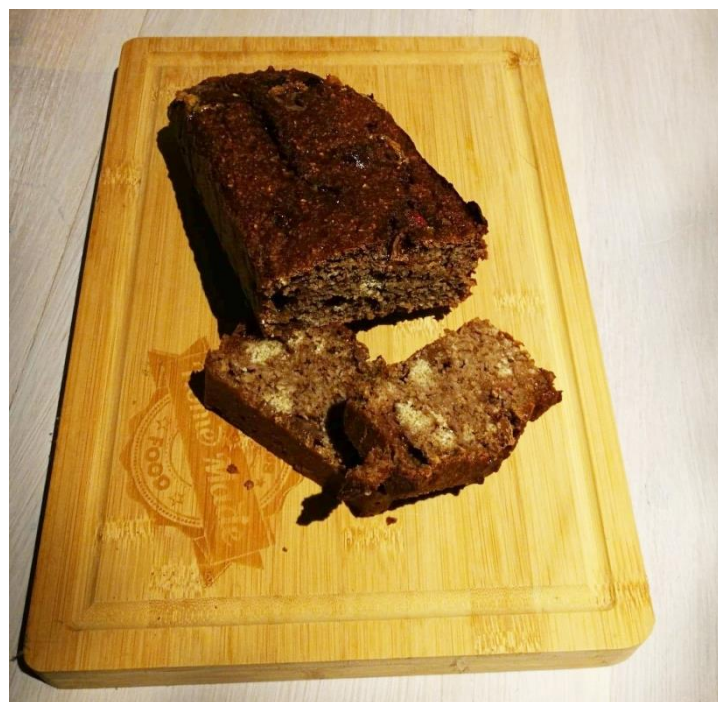


Chocolade- bananenbrood



Ingrediënten voor 1 brood:

- 4 bananen
- 50 g pure chocolade (minstens 60% cacao)
- 6 eetlepels cacao poeder (ongezoet)
- 130 g havermout OF 150 g amandelmeel
- 3 eieren
- 1 koffielepel bakpoeder
- snuifje zout
- optioneel: 1 eetlepel amandelschaafsel ter afwerking



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Verpulver de havermout tot meel in een keukenrobot.
- Doe alle ingrediënten, uitgenomen de chocolade, in de kom van een keukenrobot en mix alles tot een glad beslag.
- Hak de chocolade fijn en vermeng (met de hand) door het beslag. Er mogen dus stukjes chocolade in zitten.
- Bekleed een cakevorm met bakpapier.
- Giet het mengsel in de vorm, werk eventueel af met het amandelschaafsel en bak gedurende 45 à 50 minuten gaar.
- 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.
- Dit kan zowel als ontbijt gegeten worden (2 plakjes) of als tussendoortje (1 plakje).

Bron

- aangepaste versie 'www.chickslovefood.com'