

# Gezonde broodpudding



## Ingrediënten voor 1 broodpudding:

- 300 g volkoren brood / volkoren pistolet
- 380 ml magere melk
- Of plantaardige melk  
(vb sojamelk, amandeldrink,..)
- 1 snuifje zout
- 35 g rozijnen
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- indien gewenst: 1 koffielepel kaneel
- indien gewenst: 1 eetlepel zoetstof geschikt om te bakken
- 2 appels



## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd het brood in stukken (met korst!), doe ze in een kom.
- Giet 350 ml warme melk over het broodmengsel en laat een kwartiertje weken.
- Plet het broodmengsel met een pureestamper.
- Giet de overige (warme) melk over de rozijnen en laat ze eventjes wellen.
- Pel en plet de banaan met een vork.
- Meng hieronder de eitjes en voeg toe aan het broodmengsel.
- Voeg het snuifje zout toe en optioneel ook het kaneelpoeder en de zoetstof.
- Schil en snijd de appel in kleine blokjes.
- Meng de appelstukjes samen met de rozijntjes (zonder de melk) onder de broodpap.
- Giet de broodpudding in een met bakpapier beklede cakevorm en plaats gedurende 30-40 minuten in de oven.

## Bron

- Sandra Bekkari – VTM koken