

BROODVERVANGING – BANANENBROOD

VOORBEREIDING: 10 MIN.

BEREIDING: 50 MIN.

BENODIGDHEDEN:

- 6 grote eieren
- kokosmelk naar eigen inzicht
- 1 el honing
- 10 dadels, fijngemalen
- 80 g roomboter, gesmolten
- 100 g kokosmeel
- 70 g amandelmeel
- 1 tl Keltisch zeezout
- 2 grote rijpe en zachte bananen
- 2 handjes rozijnen, kort geweekt in lauwwarm water
- 2 tl natriumbicarbonaat (*zuiveringszout*)

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 180 °C, een heteluchtoven 170 °C, met het rek in het midden.
- Beboter een cakeblik van 28 cm.
- Doe de eieren in een kom met een beetje zout en klop ze luchtig met de hand of de mixer.
- Prak de bananen fijn en doe ze samen met de dadels en honing bij de eieren.
- Doe wat kokosmelk en roomboter erbij en mix goed door elkaar.
- Doe de kokosmeel en amandelmeel erbij en klop goed door.
- Check of het beslag een ‘vla dikte’ heeft, voeg zo nodig meer kokosmelk toe.
- Voeg als laatste het bicarbonaat toe en mix dit er snel en kort door.
- Spatel nog snel de rozijnen erdoor.
- Zet het bananenbrood direct in de oven.
- Bak dit brood gedurende 40-55 min.,

check eventueel even met de satéprikker.

VARIATIE:

Voeg bijvoorbeeld eens kaneel, chocolade, cacao, geraspte kokos of stukjes ananas toe.

EXTRA TIP:

Snijd het bananenbrood in plakken, rol in aluminiumfolie en bewaar het in porties in de diepvries.