

Bananenbrood met havermeel



Fraaie foto's van het originele recept vind je [hier](#)

Ingrediënten (voor 3 porties)

3 flinke en rijpe bananen
100gr Havermout, vermalen in een blender
80 gram roggemeel volkoren speltmeel
/rijstbloem/kastanjemeel/etc. (ik heb 50/50
rogge-en speltmeel gebruikt)
Mespuntje zout
3 Eieren
3EL Kokosolie
1,5EL Sojamelk (ja, een tweede eiwit, kan je
waarschijnlijk vervangen door water)
2 TL Bakpoeder
Eventueel een zoetmaker:
2-3 EL Honing/agave-/ahoornsiroop

Extra's (dit mag je helemaal zelf bepalen in fase vier!)

ik heb hier ook geen hoeveelheden van:

Pompoenpitten

Zonnebloempitten

Walnoten

Pinda's

Rozijnen

Gedroogde abrikozen (ongezwaveld)

Cranberries (ongezwaveld)

Gedroogde pruimen

Tutti frutti (gedroogde mango, gedroogde
appel, in stukjes)

Amandelschaafsel

Kokosrasp

Lijnzaad (2 eetlepels – teveel lijnzaad bindt het
geheel meer, maar je gebruikt al 2 eieren, dus
houd lijnzaad beperkt)

Chiazaad

Ik heb alleen gedroogde abrikozen en
cranberries toegevoegd om niet nog meer
eiwitten toe te voegen.

Bereiding

- > Verwarm de oven voor op 175-180°C
- > Maak de bananen fijn (prakken of met een staafmixer)
- > Voeg de eventuele zoetmaker en de kokosolie toe. Deze blijkt onder de 25°C klonterig, kleine klontjes zijn niet erg.
- > In een andere kom meng je de havermout “meel” (die je zelf gemalen hebt van havermout), rogge-/speltmeel, bakpoeder en het zout
- > Voeg hier het bananenmengsel en de eieren aan toe en meng het geheel
- > Voeg nu de sojamelk toe en meng deze er goed door
- > Voeg nu de Extra's erdoor, ik had lijnzaad, kokosrasp (beiden erg gezond), cranberries en kleingesneden abrikozen
- > Neem een bakblik (bijvoorbeeld cakevorm) vouw daar een vel bakpapier in (erg handig heb ik gemerkt)
- > Giet het deeg in het bakblik en verdeel het
- > Baktijd 40-65 minuten, afhankelijk van oven en ingrediënten. Vanaf 40 minuten elke 5-6 minuten controleren met een vork

Laat de cake in het bakblik met een snijplank erop afkoelen als je een lekkere kleffe cake wilt. Wil je een droge cake, haal hem dan 15-20 minuten uit de bakvorm en laat hem verder afkoelen.

#recept

Bron: variant op: <http://fitbeauty.nl/recept-lekkerste-bananenbrood-ooit-suikervrij/>

Noot 1: Veel recepten zijn aangepast zodat ze MB-OK zijn, sommige dus niet 😊.

Noot 2: Gewichten, maten en aantallen volgens je eigen MB-plan.