

INGREDIËNTEN

Voor één bananenbrood

3 rijpe bananen
50 gr dadels (zonder pit)
50 gr noten (bijvoorbeeld walnoten of hazelnoten)
3 eieren
150 gr bloem
snufje zout
2 tl bakpoeder

BANANENBROOD

Bevat per plak: Kcal: 137 | Eiwit: 3,8 gr | Koolhydraten: 20,2 gr | Vet: 4,7 gr | Vezels: 1,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de over voor op 175 graden.
• Hak de noten grof.
• Pureer de bananen en de dadels met een staafmixer tot een glad geheel.
• Klop de eieren met het zout in ongeveer twee minuten tot een luchtig geheel.
• Spatel het eiermengsel door de bananen en dadels.
• Voeg voorzichtig het bloem en de bakpoeder toe en roer alles goed door.
• Roer op het einde de stukjes noot door het beslag.
• Vet het cakeblik in of doe er een bakpapiertje in.
• Doe het mengsel in het cakeblik strijk het glad.
• Bak het brood in ongeveer 35 minuten gaar.
• Controleer met een cocktailprikker of het bananenbrood gaar is. Als de prikker droog uit het brood komt is hij klaar. Anders laat je 'm nog even 5 minuten in de oven staan.

TIPS EN TRICKS

• Je krijgt het beste resultaat met bananen die goed rijp zijn.
• Dit bananenbrood is heel goed in te vriezen. Wees slim en doe het wel per plak :)
• Wij gebruikten een notenmix die we nog hadden staan. Wanneer je noten kiest die je ook lekker vindt als tussendoortje weet je zeker dat je niets hoeft weg te gooien.
• Wanneer je liever geen bloem gebruikt kan je dit recept ook maken met amandelmeel.
• Wanneer het bananenbrood te snel donker wordt kan je het afdekken met aluminiumfolie.
• Bij de voedingswaarden gaan we er vanuit dat je het brood in 12 plakken snijdt.