



BANANENBROOD MET PECANNOTEN



1 BROOD



30 MIN



DESSERT

INGREDIËNTEN

- 140 gram volkorenspeeltmeel
- 100 gram volkorentarwemeel
- 150 ml ongesuikerde Griekse natuuryoghurt light
- 3 eieren 3 bananen, geplet
- 100 gram blauwe bessen, vers of diepvries
- 25 gram pecannoten, fijngehakt
- 1 zakje bakpoeder
- Eventueel zoetstof naar smaak



STAP 1

Verwarm je oven voor op 160 °C.
Meng het volkorenspeeltmeel, het volkorentarwemeel, de zoetstof en het bakpoeder in een kom door elkaar. Klop in een andere kom de bananen, Griekse yoghurt en eieren met een garde door elkaar tot een glad mengsel.

STAP 2

Zeef de droge ingrediënten in de kom met het bananenmengsel en meng goed door elkaar. Zorg ervoor dat er geen klonters meer overblijven. Voeg de bosbessen toe aan het cakemengsel en meng opnieuw door elkaar. Bekleed de cakevorm met bakpapier.

STAP 3

Verdeel het mengsel over de cakevorm en strooi de fijngehakte pecannoten erover. Plaats de (siliconen) cakevorm 70 minuten in de oven op 160 °C.

STAP 4

En nu het moeilijkste: haal de cakevorm uit de oven, leg het bananenbrood op een rooster en laat voldoende afkoelen voor je begint te knabbelen. Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 SNEETJE (±45 g)

Energie	89 kcal
Vetten	3 gram
Koolhydraten	14 gram
Koolhydratenporties	1
Eiwitten	3 gram