

Gezonde recepten

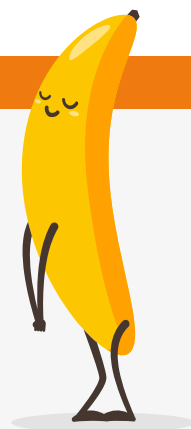
BANANENCAKE

Wat heb je nodig:

- 3 rijpe bananen
- 2 eetlepels honing (of agavesiroop)
- 3 eieren
- 150 gram zelfrijzend bakmeel (of 150 gram speltmeel met een zakje bakpoeder)
- Snufje zout

Hoe maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Pureer de bananen (met een vork heel fijnprakken in een diep bord) en doe ze daarna in een kom.
3. Doe er de eieren en de honing (of agavesiroop) bij en mix alles door elkaar.
4. Doe dan het meel erbij en mix alles nog een keer door elkaar.
5. Pak een cakevorm en vet deze in met een beetje boter of olie.
6. Giet het beslag in de cakevorm.
7. Bak de bananencake in ongeveer 40-45 minuten gaar.
8. De cake is gaar als je er satéprikker of tandenstoker insteekt, en deze er schoon uit komt.



Tip 1

Je kan ook de helft van het beslag in de cakevorm doen. Bij de andere helft doe je nog 2 theelepels cacaopoeder -even mengen- en dan giet je deze over het andere beslag heen. Je krijgt dan een marmercake.

Tip 2

Je kan in het beslag ook rozijntjes doen. Of snijd 200 gram gedroogde vruchten (tutti frutti) in kleine stukjes en meng deze door het beslag. Tutti frutti is overigens ook lekker om zo te eten.