

Healthy Bananabread Recept

Eigenlijk weet ik niet zo goed waarom een **banana bread** een brood heet, waarschijnlijk door de vorm. De smaak en structuur lijkt echter meer op cake, halleluja! De bananen maken het lekker zoet en daardoor heb je helemaal geen suiker nodig. Omdat ik niet voldoende amandelmeel meer had, gooide ik er wat quinoa meel door heen. Je kunt dit dus ook van 100% amandelmeel maken. Het quinoa meel zorgt voor een iets stevigere structuur.

Ingrediënten voor 1 cake van 23 cm

3 rijpe bananen
3 eieren
150 gr amandelmeel
60 gr dadels (3 medjool dadels)
2 tl bakpoeder
50 gr pure chocola
75 gr gemengde noten
30 gr kokosrasp
Snuf zout

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 175 graden (hetelucht).
Pureer de bananen samen met de dadels (zonder pit) glad met een staafmixer in een kom.
Voeg één voor één de eieren toe en klop ze met een garde door het beslag.
Spatel het amandelmeel met het bakpoeder en een snuf zout door het beslag.
Hak de noten en de chocola in stukjes en spatel deze door het beslag.
Spatel tenslotte de kokosrasp door het bananen beslag.
Vet een cakevorm (23 cm) in met een bakspray en giet het mengsel in de vorm.
Bak het bananabread in ongeveer 45 minuten af in een voorverwarmde oven. De cake is gaar als een prikker er schoon en droog uit komt, als je deze in het midden van de cake steekt.
Laat het bananenbrood iets afkoelen in de vorm en stort het dan op een taartrooster.

Nog wat tips

- Luchtdicht verpakt, of verpakt in aluminium folie kan je het bananabread ongeveer 5 dagen bewaren.
- Je kunt het bananabread ook invriezen.
- Hoe je van zoet voeg dan eventueel wat honing/kokosbloesemsuiker/agavesiroop toe.
- Amandelmeel geeft het brood een lekkere structuur.
- Je kunt het bananabread ook met speltbloem maken. Ook kun je bijv. 50 gram van het meel vervangen voor quinoameel, havermeel of boekweitmeel. Daar wordt hij iets steviger van.
- De pure chocolade van Vivani is gezoet met kokosbloesemsuiker

(recept van uitpaulineskeuken.nl)