

RECEPT VAN DE WEEK
BANANENBROOD MET KOKOS



Wat heb je nodig? – voor 1 brood/ 12 plakken

- 3 bananen
- 3 eieren
- 1 eetlepel kaneel
- 2 eetlepels honing
- 3 eetlepels kokosvet/olie (om in te vetten)
- 50 gram walnoten
- 50 gram kokosrasp
- 150 gram amandelmeel
- Snufje zout

Een stukje bananenbrood is het perfecte tussendoortje. Het is bijna een gebakje! Heel eenvoudig te maken en ideaal om in te vriezen. Zo kan je elke dag genieten van een lekker tussendoortje (oh ja, ook héél lekker met een laagje pindakaas)

Hoe maak je het? – bereidingstijd: 60 minuten inclusief oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Prak de bananen tot een smeug geheel. Je kan er voor kiezen om een keukenmachine te gebruiken, maar het kan ook gewoon met een vork!
3. Voeg het amandelmeel toe aan de geprakte bananen en roer het met een spatel door elkaar.
4. Voeg vervolgens één voor één de eieren toe en blijf ondertussen goed roeren.
5. Voeg ten slotte de honing, walnoten, kokosrasp, kaneel en het snufje zout toe. Blijf goed roeren totdat het een goed gemengd geheel is.
6. Vet het cakeblik in met kokosvet/roomboter of een olie.
7. Zet de cakevorm ongeveer 40 minuten in de voorverwarmde oven. Hoe lang het banenbrood precies in de oven moet is per oven een beetje verschillend. Houd daarom het brood goed in de gaten en prik even met een satéprikker in het brood om te checken of het gaar is!

Houd je niet van kokos? Je kan het brood op verschillende manier heel lekker maken. Bijvoorbeeld door er speculaaskruiden, cacao poeder of blauwe bessen of doorheen te doen!

Eet smakelijk!

