

MIND Bananenbrood

Kcal 162, koolhydraten 18.7, vet 6, eiwit 7.4, vezels 2.3



10 porties



Totale tijd 60 minuten

INGREDIËNTEN

130 gr havermout
3 eieren
3 bananen
1 scoop whey perfection (vanille)
1 el kaneel
1 tl bakpoeder
30 gr ongebrande noten mix
40 gr 70% pure chocolade (Lindt)

BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bekleed een cakevorm met het bakpapier.
3. Meng de havermout, eieren, bananen, whey perfection, kaneel & de bakpoeder kort in de keukenmachine.
4. Spatel de noten en chocolade er als laatste door.
5. Giet het mengsel in de cakevorm.
6. Bak het brood gedurende 50 minuten.
7. De cake is gaar als een prikker er schoon en droog uitkomt.

WAT HEB JE NODIG

cakevorm 25cm
bakpapier
keukenmachine
oven

Helen

Weer een bananenbrood? Zeker, maar dit word je laatste...

