



Ingrediënten

- 3 rijpe bananen
- 50 gram ontpitte dadels
- 3 eieren
- 100 gram amandelmeel
- 50 gram havermout
- 1 1/2 theelepel bakpoeder
- handje ongebrande noten, bvb. walnoten, amandel- of hazelnoot
- bakpapier
- satéprikker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng de bananen met de dadels in een keukenmachine tot een glad beslag. Maal ook de havermout in een keukenmachine tot meel. Klop in een kom de eieren luchtig op en voeg iets zout toe. Meng dit met het bananenbeslag. Voeg amandel- en havermoutmeel toe aan het beslag en roer het dan goed door. Voeg daarna het bakpoeder toe en meng weer tot een glad beslag. Roer er tot slot de ongebrande noten naar keuze toe. Giet het mengsel in een bakvorm en zet e.e.a. in de oven. Bak het brood in 45-50 minuten klaar. Als de bovenkant van het brood te donker wordt, dek je e.e.a. even af met wat bakpapier. Check met een satéprikker of het brood gaar is. Als de prikker er schoon en droog uitkomt is het brood gaar. Laat het daarna op een rooster afkoelen. Daarna serveren.

Bron : ilovehealth.nl via Mathot magazine