



Bananen brownie

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze heerlijke brownie bevat geen toegevoegde suiker, maar hij is gezoet met banaan. Hierdoor is de brownie niet te zoet en is hij lekker koolhydraatbewust. Dus perfect voor een koolhydraatarme of ketogene leefstijl.

50 min | 241 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Banaan	st	1	2	3	4
Amandelmeel	g	50	100	150	200
Roomboter	g	90	180	270	360
Eieren	st	1	2	3	4
Raw cacao poeder	g	12.5	25	37.5	50
Chocolade puur 75%	g	40	80	120	160
zelf toevoegen:					
Bakpoeder	tl	0.25	0.5	0.75	1
Zout					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een brownie bakvorm in en doe er een bakpapiertje in.
2. Smelt de roomboter in een klein pannetje. Verwijder de schil van de banaan en prak de banaan fijn tot een glad beslag. Voeg de roomboter en eieren toe en mix het goed. Voeg daarna het amandelmeel, cacao poeder, bakpoeder en een snufje zout toe en mix het goed.
3. Hak de chocolade in kleine stukjes en schep het door het beslag heen.
4. Giet het beslag in de bakvorm en bak het voor 30-40 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Laat de brownies afkoelen en snijd daarna in stukjes.

Tip: Voeg wat vanille extract toe voor een wat zoetere smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

