



Vegan bananenbrood

met noten

Dit vegan bananenbrood is heerlijk smeuiġ en vol natuurlijke zoetheid, perfect als tussendoortje. Geen bananen in huis? Gebruik gerust ander fruit, zoals appel of peer. Heb je pompoen in het groentepakket, dan kun je die ook prima gebruiken in plaats van bananen. Je kunt namelijk verschillende soorten gepureerd fruit (of groente) gebruiken als vervanger, en pas de zoetheid eventueel aan naar smaak.

60 min | 260 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
Sojadrink	<i>ml</i>	28	56	84	112
Banaan	<i>st</i>	1.5	3	4.5	6
Gemengde noten	<i>g</i>	35	75	110	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>ml</i>	35	75	110	150
Vanille extract of suiker	<i>ml</i>	2.5	5	7.5	10
Tarwemeel volkoren	<i>g</i>	105	210	315	420
Kristalsuiker	<i>g</i>	40	75	110	150
Bakpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kaneelpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
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 en zorg dat de oven goed heet is. Vet een cakevorm of muffinvormpjes in.
2. Verwijder de schil van de banaan en prak de banaan fijn in een kom. Voeg de sojadrink, olie en vanille extract (of vanillesuiker) toe en roer goed door elkaar. Voeg daarna de meel, suiker, bakpoeder, kaneel en zout toe en mix tot een glad beslag. Als je het lekker vindt kun je ook een handje gehakte noten toevoegen. Mix niet te lang, maar net totdat de je geen meel meer ziet. Als het beslag te dik is schenk wat sojadrink erbij.
3. Schenk het beslag in de ingevette cakevorm en bak het bananenbrood 50 minuten in de voorverwarmde oven. Prik met een satéprikker in het bananenbrood om te checken of deze gaar is.
4. Laat het bananenbrood afkoelen en snijd in plakjes.

Tip: Als er bananen in het fruitpakket zitten bewaar deze en laat ze lang rijpen, dan zijn ze extra zoet.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

