



# Bananenbrood

(15 PERSONEN/PORTIES)

## Ingrediënten

- 450 gr Banaan
- 375 gr Volkoren tarwemeel
- 100 gr Ei (2 stuks)
- 75 gr Amandelen (ongezouten)
- 50 gr Agavesiroop
- 50 gr Zonnebloemolie
- 30 gr Cacaopoeder
- 15 gr Bakpoeder

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Pel de banaan en snijd in stukken. Neem een kom en pureer de banenstukjes samen met het ei, agavesiroop en olie tot een gladde massa.
3. Schep het volkoren tarwemeel, bakpoeder en cacao door de gladde bananenmassa.
4. Hak de amandelnoten en schep door het deeg.
5. Doe het deeg in een bakvorm en bak het banenbrood in 30 minuten op 175°C af.

### Voedingswaarde per portie (76 g)

Energie (kcal)	199
Vet (g)	7,7
Verzadigd vet (g)	1,1
Eiwit (g)	6,2
Koolhydraten (g)	23,9
Vezels (g)	4,2
Zout (g)	0,2



**Goede zorg  
proef je**

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord