

Hormoonproof bananenbrood:

Ingrediënten:

- 3 grote rijpe bananen (350 gr)
- 3 eieren
- 150 gr. boekweitmeel
- 100 gr. rijstmeel
- 50 gr. amandelmeel
- 75 gr. walnoten
- 4 Medjool dadels
- 2 tl bakingsoda
- 1,5 eetl. kaneel- , koek- of speculaaskruiden
- Sap van 1/2 citroen
- Snufje Himalaya zeezout
- Kokosolie om de bakvorm in te vetten

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Breek de walnoten grof met de hand of met een vijzel en snijd de Medjool dadels in kleine blokjes. Doe alle droge ingrediënten, behalve de dadels, in een kom en meng goed door elkaar. Mix of kluts de eieren luchtig. Blend de bananen samen met het citroensap fijn in een blender of prak ze fijn tot een glad mengsel over blijft. Voeg het bananenmengsel toe aan de geklutste eieren terwijl je blijft roeren en voeg daarna de stukjes dadel toe terwijl je blijft roeren, zorg dat de Medjool dadels niet aan elkaar plakken als je ze erin doet. Voeg als laatste langzaam alle droge ingrediënten toe aan het natte mengsel terwijl je blijft roeren totdat het een glad geheel is geworden. Stort het geheel in een goed ingevette of met bakpapier beklede cake/brood vorm (25 cm). Zet voor ongeveer 50 minuten in de oven en zet de oven halverwege op 160 °C. Let op dat de bovenkant niet te donker wordt, dek zo nodig halverwege de baktijd af met een stuk bakpapier. Haal de cake uit de oven en laat even afkoelen. Snijd de cake in plakken en geniet.