



# Kruidig Bananenbrood

*Een combinatie tussen bananenbrood en carrotcake, onbewerkt en plantaardig.*

---

Wat een geluksmoment toen ik na jaren van ‘best lekker’ pogingen tot dit bananenbrood kwam. Het recept is afgelopen woensdag ontstaan. In korte tijd heb ik hem al vier keer gemaakt en aan minimaal 10 kritische eters laten proeven. Stuk voor stuk enthousiaste reacties. De ene keer werd er gevraagd naar het recept, de andere keer werd ik vriendelijk verzocht een versie bij hen thuis af te leveren. Ben je fan van bananenbrood? Belof me dat je dit recept gaat proberen! Je krijgt er geen spijt van.

## Ingrediënten

*Voor 1 bananenbrood*

### *Droge ingrediënten*

- 200 gram havervlokken tot meel vermalen, of koop direct havermeel
- 50 gram havervlokken
- ½ tl zout
- 1 tl baking soda
- 1 tl koek en speculaaskruiden

### *Natte ingrediënten*

- 8 zachte dadels
- 4 bananen (met bruine spikkels) + 1 extra voor garnering
- 60 gram 100% pindakaas
- 1 tl vanille extract
- 1 el citroensap (of appelazijn) om de baking soda te activeren

### *Overige ingrediënten*

- 200 gram wortel (2 stuks)
- 50 gram walnoten
- 25 gram gedroogde moerbeien of rozijnen

### *Benodigdheden*

- Blender of vork
- Fijne rasp
- Grote kom
- Cakeblik van 25 cm

## Bereiding

*Bereidingstijd: 30 minuten + 50 minuten oventijd*

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Maal 200 gram havervlokken in de blender tot een fijn havermeel en doe deze in een grote kom. Heb je geen blender? Gebruik dan een staafmixer, keukenmachine of koop kant-en-klaar havermeel.
3. Voeg de overige havervlokken, het bakpoeder, de koekkruiden en het zout toe aan de kom.
4. Mix alle natte ingrediënten kort in de blender. Gebruik je in plaats van een blender een vork? Prak de bananen en dadels dan fijn en voeg vervolgens de rest toe.
5. Rasp de wortels fijn. Meng de droge, natte en overige ingrediënten met een spatel tot 1 beslag.
6. Bekleed een cakevorm met bakpapier. Schenk het beslag over in de cakevorm. Snijd de extra banaan over de lengte doormidden en leg deze op het bananenbrood.
7. Bak het bananenbrood in 50 minuten gaar. Check na 30 minuten of de bovenkant niet te donker wordt en dus uitdroogt. Dek het bananenbrood in dat geval af met aluminiumfolie.
8. Haal het bananenbrood uit de vorm en laat het even afkoelen. Eet smakelijk!

Mocht je het niet in een paar dagen op krijgen: je kunt het goed bewaren in de vriezer. Snijd het brood voor het invriezen alvast in plakken.

*TIP: Koek en Speculaaskruiden*

*Heb je geen koek en speculaaskruiden? Maak ze zelf door 1 el kaneel te mengen met 1 tl van elk van de volgende specerijen: koriander, nootmuskaat, kruidnagel, gember, kardemom en fijn geraspte sinaas-appelschil. Met deze hoeveelheid kun je 8 bananenbroden maken.*