

Bananabread

250 gram gedroogde vruchten (naar keuze abrikozen, cranberries, rozijnen, dadels, vijgen)

140 gram volkorenmeel

140 gram wit meel (of alleen volkorenmeel)

1 theel bakingsoda (evt vervangen door extra theel bakpoeder)

2 theel bakpoeder

1 theel kaneel

6 eetl olijfolie

4 rijpe bananen met bruine spikkels (geprakt)

4 eiwitten (tot stevig schuim geklopt)

4 eetl pecannoten (gehakt)



Bereidingswijze:

1. Week de gedroogde vruchten door er 200 ml kokend water op te gieten.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden.
3. Meng meel, baking soda, bakpoeder en kaneel.
4. Schep de eiwitten en olie door de geprakte bananen.
5. Snij grote vruchten in reepjes en meng de geweekte vruchten met 200 ml van het weekwater door het bananenmengsel.
6. Voeg alles samen en giet in een met bakpapier beklede brownievorm of groot cakeblik.
7. Bestrooi met de pecannoten en bak in zo'n 45 minuten gaar. Dit is wanneer er geen beslag meer aan een prikker blijft hangen wanneer je erin prikt.