



Ontbijtcake met banaan en walnoten



Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Bananen	2	4
Vrije-uitloopei 3)	2	4
Walnoten (g) 8) 19) 22)	25	50
Havermout (g) 1) 19) 22)	50	100
Rozijnen (g) 19) 22)	20	40
Kaneel (tl)	2	4
Lijnzaad (g) 19) 22)	10	20
Honing (potje)	1	2
Zout*		Snufje

* Zelf toevoegen

Benodigdheden

Kom, garde of mixer, kleine ovenschaal of cakevorm (25 x 10 cm) met bakpapier, satéprikker

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren 8) Noten. Kan sporen bevatten van 19) pinda's en 22) (andere) noten.



Voedingswaarden

465 kcal | 14 g eiwit | 60 g koolhydraten | 17 g vet | waarvan 3 g verzadigd | 7 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 170 graden.

2 Prak de bananen in een kom. Voeg de eieren toe en mix met een garde of mixer in ongeveer 1 minuut tot een luchtig beslag.

3 Verkrummel vervolgens de walnoten. Voeg de walnoten, havermout, rozijnen, kaneel, lijnzaad, de helft van de honing en een snufje zout toe aan het beslag en roer door.

4 Schenk het beslag in een kleine ovenschaal of cakevorm met bakpapier en bak de ontbijtcake in 25 - 30 minuten goudbruin in de oven. Test of de ontbijtcake gaar is door er met een satéprikker in te prikken. Als deze er droog uitkomt dan is de ontbijtcake gaar. Haal de cake uit de vorm en besprenkel met de overige honing.

Tip! Je kunt de rozijnen vervangen door bijvoorbeeld cranberry's, ananas, kleingesneden gedroogde vijgen of dadels.