

Walnoten-bananecake

Ingrediënten:

100 ml kokend water
80 gram ongebrande cashewnoten of als je het iets zoeter wilt 80 gram dadels, grof gehakt
1 rijpe banaan
2 eetlepels honing
40 gram kokossuiker
100 gram roomboter of geklaarde boter op kamertemperatuur
2 eieren
100 gram walnoten in stukjes
100 gram boekweitmeel
125 gram amandelmeel
2 eetlepels kruidenmix, bijvoorbeeld 'muscles 4 breakfast' of 'love, peace & granola' (Green Gypsy)
1 theelepel baksoda



Bereiding:

Je begint met de cashewnoten of de dadels in stukjes te hakken en dan doe je ze in een kom met het kokende water en 1 eetlepel honing. Laat ongeveer een half uur weken. Daarna prak je de banaan erdoor.

De oven voorverwarmen op 180 gr en een cakevorm bekleden met bakpapier.

Klop de boter, de kokossuiker en 1 eetlepel honing door elkaar en klop dan de eieren en de kruiden erdoor.

Roer dan ongeveer 80% van de walnoten, de baksoda en al het meel erdoor en voeg dan de cashewnoten/dadels met het vocht en de geprakte banaan toe. Roer alles goed door elkaar.

Schep het deeg in de cakevorm en strooi de rest van de walnoten eroverheen. Druk ze een klein beetje met de bolle kant van een lepel in het deeg.

Bak de cake ongeveer een uur, laat dan 10 minuten afkoelen en haal hem uit de cakevorm.

(Ook lekker met een beetje geslagen room zonder suiker erbij.)

Smulze!