

Bananen-bloemkool-roggebrood: brood dat echt álles in zich heeft 😊

Ingrediënten voor 1 brood:

200 gr volkoren roggemeel
150 gr bloemkoolrijst
2 eetl. psylliumvezels (vlozaad)
2 rijpe bananen
60 gr buffelmozzarella
2 eieren
3 eetl. Kokosrasp
2 handjes walnoten in stukjes
1 eetl. Hennepzaad
snufje zout
1 eetl. appelazijn
2 theel. natriumbicarbonaat
(zuiveringszout)
scheut warm water
optioneel: papajapitten van 1 papaja



Zo maak je het brood:

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Meng het volkoren roggemeel, de bloemkoolrijst, psylliumvezels, kokosrasp, walnoten, hennepzaad en zout in een kom door elkaar (als je papajapitten hebt, voeg je die ook toe).

In een aparte kom doe je de bananen, buffelmozzarella en de eieren en deze maal je door elkaar met een staafmixer. Daarna meng je dit mengsel goed door het meelmengsel en voeg een scheut warm water toe. Het deeg moet smeugig zijn.

Voeg dan het natriumcarbonaat toe met de appelazijn en meng dit meteen met het geheel.

Bekleed een cake- of broodvorm met bakpapier en stort het deeg erin. Zet het een half uurtje afgedekt met aluminiumfolie weg op een warme plaats.

Daarna haal je het aluminiumfolie eraf en bak je het brood 60 minuten in de oven op 170 graden.

Je kunt dit brood, dat zonder beleg al lekker is, eten als ontbijt of als lunch. Maar het is ook een prima tussendoortje om te voorkomen dat je onverstandige dingen gaat eten 😊.

Geniet ervan!

