



BANANENBROOD OP BASIS VAN POMPOEN

Recept geïnspireerd door Tanja Callewaert

INGREDIËNTEN

VOOR 12 PORTIES

- 250 g pompoen
- 150 g havervlokken
- 1 zakje bakpoeder
- 1 grote banaan (150 g)
- 3 eieren
- 50 g tagatesse
- 25 g amandelschilfers
- 25 g noten

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- ontbijt in combinatie met fruit en een melkproduct
- snack vóór een training
- gezond tussendoortje

BEREIDING

- 01** Stoom de pompoen in de microgolf.
- 02** Meng dit met de banaan en de drie eieren. Mix alles tot een smeuge massa.

Mix de droge havermout en voeg er de tagatesse en de amandelschilfers aan toe. Voeg hierna de noten toe zodat er nog stukjes noten zichtbaar blijven.
- 03**
- 04** Meng de natte en droge ingrediënten bij elkaar.
- 05** Neem een ovenschotel, spray deze in met bakspray of leg er bakpapier in.

Doe het beslag erin en bak 30 minuten op 170°C. Controleer of het brood klaar is door erin te prikken.
- 06**