



# BANANENBROOD MET COURGETTE

Recept van Celien Rombouts  
(Healthy Habits Celien)

## INGREDIËNTEN

VOOR 12 PORTIES

- 200 g volkoren tarwemeel
- 2 rijpe bananen
- 1 courgette
- 2 eieren
- 100 g magere kwark (of magere Griekse yoghurt)
- 1 el kaneel
- snufje zout
- 1 tl bakpoeder of baking soda
- 1 el vanille extract

## GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

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

## BEREIDING

- 01 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 02 Snij de banaan in kleine stukken en prak ze tot een gladde massa.
- 03 Neem een grote kom en doe er het volkoren tarwemeel, de geprakte bananen, eieren, vanille extract, kwark, kaneel, zout en bakpoeder/soda in.
- 04 Mix dit geheel tot een glad beslag.
- 05 Rasp de courgette en roer dit door het beslag heen.
- 06 Giet het beslag in een met bakpapier beklede cakevorm.
- 07 Zet het in de oven voor +/- 35 minuten. Kijk met een satéprikker na of de cake gaar is.
- 08 Laat even afkoelen en snij dan in plakken.