



BANANENBROOD

Recept van Stephanie Scheirlynck

INGREDIËNTEN

VOOR 6 SNEETJES

- 3 bananen
- 40 g ontpitte dadels
- 3 eieren
- snufje zout
- 1 appel
- 1 tl bakpoeder
- 100 g volkorenmeel
- 50 g havervlokken

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- ontbijt in combinatie met een melkproduct
- snack vóór een training
- eventuele snack tijdens een training van > 3 uur

BEREIDING

- 01** Verwarm de oven voor op 170°C.
- 02** Mix de bananen met de dadels tot een glad mengsel.
- 03** Klop de eieren los met een snufje zout.
- 04** Snijd de appel in kleine blokjes. Roer de eieren en de appel door het bananenmengsel.
- 05** Meng het bakpoeder, het meel en de havervlokken. Roer door het beslag en giet in een bakvorm met antiaanbaklaag.
- 06** Bak het geheel in de oven gedurende 45 minuten.