

Appel-havermoutcake

Aantal personen:

Voor de vulling:

- 1 appel in kleine stukjes
- 60 gram rozijnen, 30 minuten geweekt in warm water
- 1 theelepel kaneel.
- 2 eetlepels cacao nibs (stukjes rauwe chocolade)

Voor het beslag:

- 2 bananen
- 120 gram ontpitte dadels
- 100 gram havermout
- 1 ei
- 50 gram Amandelen
- 1 theelepel zuiveringszout (Bicarbonaat)
- 2 eetlepels citroensap
- pancoating om bakblik in te vetten.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng de geweekte rozijnen met de stukjes appel en cacao nibs in een schaal en strooi er de kaneel over. Maal dit goed fijn in de keukenmachine, haal het er vervolgens uit en zet even apart.

Doe de dadels samen met de amandelen, de bananen en de havermout in de keukenmachine. Meng tot een egale massa. Voeg daarna het ei en het zuiveringszout en citroen toe en draai de keukenmachine nog 30 seconden tot een beslag.

Schep het appelmengsel door het beslag zorg dat het goed verdeeld is.

Schep het beslag in het blik en strijk glad met een lepel.

Laat 30 minuten bakken in de oven.

Laat de cake goed afkoelen voor je hem uit het bakblik haalt.

Deze cake kun je bewaren in de diepvries (bijvoorbeeld per plakje) en kun je ook gebruiken als je in nachtdienst werkt of voordat je gaat sporten, of extra activiteiten onderneemt.