

Bananenbrood met kokosyoghurt

Gebruik bananen die meer groen dan geel zijn, op de grens van onrijp, maar die je nog wel kunt prakken. Hierdoor is het brood minder zoet en bevat het meer voedingsstoffen.

Ingrediënten

130 g havermeel
120 g amandelmeel
1 tl gemalen kaneel
1 tl gemalen kardemom
1 tl gemalen gember
1 tl aluminiumvrij bakpoeder
1 tl bicarbonaat
1 tl ongeraffineerd zeezout of steenzout
3 kleine onrijpe biologische bananen
150 ml amandeldrank
3 el chiazaad
50 ml koudgeperste olijfolie
koudgeperste olijfolie voor de bakvorm
VOOR DE AMANDELSAUS
3 el amandel-hennepzaad pasta
2 el water
1 snufje zout
VOOR DE KANEELAPPEL
2 rode appels (ongeschild en in blokjes)
1 el koudgeperste olijfolie
1 tl gemalen kaneel
VOOR DE GARNERING
kokosyoghurt

Bereiden

1. Verwarm de oven voor tot 175°C. Meng alle droge ingrediënten behalve het chiazaad in een kom.
2. Schil en prak de bananen. Verwarm de amandeldrank, voeg het chiazaad toe en laat 5 minuten staan. Voeg het droge mengsel, de bananen en de olie toe.
3. Vet een cakeblik in en schep het beslag erin. Bak 55-60 minuten in het midden van de oven tot het brood goed is gerezen en mooi goudbruin van kleur is. Haal het uit de oven en laat 5 minuten afkoelen, neem het uit het blik en laat het helemaal afkoelen op een rooster. Snijd het brood in plakken.
4. Meng de amandelpasta, het water en het zout tot een amandelsaus. Bak de stukjes appel met olie en kaneel op middelhoog vuur tot de appels zoet en zacht zijn.
5. Serveer een plak bananenbrood met een schep kokosyoghurt, amandelsaus en kaneelappel.