



BANANA Bread

In rijpe toestand bevatten bananen veel vruchten- en druivensuikers, kalium en vitamines. Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat lichaam en geest scherp blijven. Bananen zijn dus goed voor iedereen die fysieke of geestelijke inspanningen moeten leveren, dus ook voor sporters!

Met Bakels Banana Bread Mix maakt u in een handomdraai een compacte, natte cake. Deze cake wordt gegeten als ontbijt of als tussendoortje.

Door het hoge gehalte aan echte bananen en suikers is het een ideale energiebron.

Recept:

1000 gram Bakels Banana Bread Mix
400 gram (over)rijpe bananen
100 gram plantaardige olie
325 gram water

Werkwijze:

Prak de bananen met een vlindergarde in de planeetmenger.

Voeg de overige ingrediënten toe.

Meng alles 1 minuut op de laagste versnelling tot een homogene massa.

Vul een groot cakeblik met 1100 gram beslag.

Baktemperatuur: 160°C.

Baktijd: ±75 minuten.

Tip:

Snijdt het Banana Bread in plakjes en rooster deze tot toast in bijv. een broodrooster. Eet de plakjes warm met een klein beetje boter, jam of ander beleg.

Tip 2:

Voeg ook eens 125 gram bakvaste chocoladedrups, cranberries, bosbessen of walnoten toe aan bovenstaand recept.

*Inspirerende
Ingrediënten...*



 **BAKELS**
www.bakels-senior.nl