



Kruidcake

Ingrediënten:

- 3 (rijpe) bananen
- 2 eieren
- 200 gram volkoren bloem
- 100 ml melk
- 1 zakje bakpoeder
- 50 gram dadels
- 3 theelepels koek- en speculaaskruiden
- 2 theelepels kaneel

Varieer eventueel door het toevoegen van noten, blauwe bessen, appel of doe er wat amandelschaafsel op.

Bereiding:

- Oven voorverwarmen op 175 graden
- Maak stukjes van de dadels en prak de bananen.
- Mix de bananen, melk, eieren en dadels door elkaar tot gladde, romige massa.
- Voeg de bloem, bakpoeder en kruiden toe en mix door elkaar.
- Voeg eventueel hier het fruit of de noten toe.
- Giet / schep het beslag in een ingevette cakevorm.
- Zet voor circa 40 minuten in de oven tot het gaar en bruin is.

Eet smakelijk.

Tip: maak er plakken van en vries deze per stuk in. Een perfect gezond tussendoortje om mee te nemen.