

## GROENTEN EN BROOD IN ÉÉN

Dit recept zou je groentebrood kunnen noemen. Met het gezonde van wortels en van volkorenbrood. Maar stiekem smaakt het als een heerlijke cake!



Voor 10 sneden  
280 gram (volkoren)bloem  
2 tl bakpoeder  
50 gram gehakte (wal)noten  
(cashew- of paranoten zijn  
ook heerlijk in dit recept)  
1 tl kaneel  
1 tl koekkruiden  
1 tl zout  
0,5 dl (zonnebloem)olie  
50 gram appelmoes  
50 gram gehakte dadels  
(10 stuks)  
3 rijpe, geprakte bananen  
3 fijngeraspte wortels (90 gr)  
1,25 dl Griekse yoghurt  
(0 of 2% vet)  
2 geklutste eieren

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een bakblik licht in met boter (gebruik eventueel bakpapier). Vermeng de bloem met het bakpoeder, de kaneel, de koekkruiden, het zout en de walnoten. Vermeng de appelmoes en de olie met de gehakte dadels. Roer in een andere kom de geprakte bananen met de wortels, yoghurt en eieren en roer door het oliemengsel. Voeg daarna de droge ingrediënten toe en roer alles goed door elkaar. Schenk in het bakblik en bak gedurende 50-60 minuten. Voor een lekkere, maar niet al te vette topping: vermeng 150 gram magere roomkaas met 3 eetlepels poedersuiker en smeer over het afgekoelde brood ...eh, de cake!

Bevat per snee circa 214 kcal, waarvan 7,6 gram eiwit, 34,1 gram koolhydraten, 5,3 gram vet (waarvan 0,8 gram verzadigd vet) en 3,4 gram vezels.  
⬆ 2,7 km hardlopen ⬆ 2,4 km hardlopen ☐ + ✓