

Gezonde appel-amandelcake

Nodig:

- 4 eieren
- 1 rijpe banaan
- 1 appel
- 80 g amandelmeel
- 80 g kikkererwtenmeel
- 1 tl natriumbicarbonaat
- 50 g amandelen
- 1 koffielepel kaneel



Maken:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Hak de amandelen grof en snij de appel in kleine stukjes. Breek de banaan in stukken in een mengkom en breek ook de vier eieren erin.

Mix tot de banaan fijn is en het mengsel schuimig. Voeg het amandelmeel, kikkererwtenmeel, natriumbicarbonaat en kaneel toe. Meng met een lepel tot een glad mengsel. voeg de stukjes appel toe en breng in een bakvorm die je hebt bekleed met bakpapier. Strooi de gehakte amandelen erover.

Bak de cake 40 minuten in de voorverwarmde oven. Een satéprikker moet er droog uitkomen.

Smakelijk!



Hoe gezond?

Deze cake bevat geen toegevoegde suiker. De gemixte banaan bevat van nature uiteraard wel suiker, waardoor de cake een beetje zoet smaakt. De vezels uit het amandelmeel, kikkererwtenmeel en het fruit maken dat je darmflora er ook blij mee is. Het is een vullende cake waar je zonder schuldgevoel van kan smullen!