



# Wortel-bananecake

Dit recept is afkomstig uit het boek 'Home Baked'

ISBN 9789059565678

Fontaine Uitgevers

## W o r t e l - b a n a n e n c a k e

voor 1 cake • bereiden: 25 min. • wachten: 30 min. • bakken: 50 min. • tarwevrij  
• lactosevrij • snelle-suikervrij

*Ach heerlijk. Kijk, ik dacht: ik hou van carrotcake, ik hou van bananenbrood, waarom niet ze beide bij elkaar kiepen tot één ding?*

*Er zit geen suiker in, geen boter en geen tarwe, dus hij is best wel gezond. Door de toevoeging van de abrikozen, banaan, appelsap en wortel wordt hij toch wel zoet.*

*Als u nou geen speltmeel kunt krijgen, doet u er gewoon wél tarwebloem in, ik hou u daarin natuurlijk niet tegen. Bak zo'n cake en neem een dikke plak mee naar uw werk. Een ongelofelijk lekker en goed tussendoortje.*

150 gram wortel, geraspt

100 gram gedroogde abrikozen, zonder sulfiet en gehalveerd

250 ml ongezoet bio-appelsap

2-3 eetl. honing of agavesiroop

250 gram speltbloem

50 gram geraspt kokos

2 theel. bakpoeder

1 eetl. gemberpoeder (of kaneel is ook lekker)

een snuf zout

3 eieren, losgeklopt

2 bananen, in schijfjes

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een bakvorm met een inhoud van 1 liter goed in, ik doe dat met gesmolten kokosolie, maar met bakspray of olijfolie kan het ook.

Breng de geraspte wortel, abrikozen, appelsap en de honing in een steelpan aan de kook, draai het vuur weer uit en laat 30 minuten wellen.

Laat het iets afkoelen tot bijna kamertemperatuur; ik schep 't even over in een wijde schaal, dan koelt het sneller.

Meng intussen de bloem met het kokos, het bakpoeder, het gemberpoeder en het zout en schep met een spatel de gekookte ingrediënten erdoor. Spatel dan de losgeklopte eieren erdoor en als laatste de schijfjes banaan. Giet de hele boel in het ingevette bakblik.

Bak de cake circa 50 minuten in het midden van de oven. Hij is mooi gaar als een prikker erin gestoken er droog uitkomt.

Laat hem afkoelen, dan wordt hij iets steviger.