

Ingrediënten

250 ml Haverdrink
3 Bananen voor in het beslag
1 Banaan voor de afwerking
280 gram Speltmeel
2 Volkoren speculaaskoekjes
1 el Gesmolten kokosolie
2 tl Bakpoeder
een snuifje Zout
2 el Esdoornsiroop
2 el Cacaopoeder



Oven 180°C - 45 minuten

Recept

1. Doe haverdrink in de blender.
2. Voeg bananen toe.
3. Voeg speltmeel toe.
4. Voeg speculaas toe.
5. Voeg kokosolie toe.
6. Voeg bakpoeder toe.
7. Breng op smaak met een snuifje zout.
8. Voeg esdoornsiroop toe.
9. Meng de helft van het mengsel met cacaopoeder.
10. Werk af met banaan.



Bron



VTM - Open keuken met Sandra Bekkari

<https://koken.vtm.be/open-keuken-met-sandra-bekkari/recept/open-keuken-met-sandra-bekkari-bananenbroodpudding-met>

Info Martine Lycke 02/03/2019

Ingrediënten in grote mixer :

250 ml Haverdrink

3 Bananen voor in het beslag

280 gram Speltmeel

5 Speculaaskoekjes

1 el kokosolie

2 tl Bakpoeder

een snuifje Zout

2 el Esdoornsiroop

½ in kom gieten

+ 2 el cacaopoeder - zonder suiker

In kleine siliconevorm

Oven : 180°C - 35 minuten ongeveer

Banaan der decoratie niet gedaan.



Fotos

