

Ingrediënten

- Havermout - 400 gram
- Banaan - 3
- Ongezouten notenmix - 400 gram
- Water - 500 ml
- Gebroken lijnzaad - 40 gram
- Ei - 3
- Kaneel - 1 eetlepel
- Zout - mespuntje



Door: Sven

Vorbereidingstijd: Bereidingstijd: 70 minuten Totaaltijd: 1 uur 10 minuten

Aantal porties: 8

Recept

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Prak de banaan met een vork in een grote kom
3. Doe de rest van de ingrediënten er bij en meng door elkaar
4. Laat het 10 minuutjes staan zodat het een stevigere massa wordt
5. Knead het nog een keer door elkaar en verdeel het in een taartvorm (springvorm)
6. Plaats het in de oven voor 60 minuten

Bron



<http://www.voedzaamensnel.nl/ontbijt/havermouttaart-met-noten-ontbijt-voor-meerdere-dagen/>



Sven

Oprichter van Voedzaam & Snel. Realistische gezondheidsfreak, motivational speaker. Doet niet mee met hypes. Gezond eten is een feest. (Food) fotograaf, creatief denker. Auteur van 'Het Groene Smoothie Boek', 'Gezond leven doe je zo!', 'De 100 populairste recepten van Voedzaam & Snel'.

Info Martine Lycke 29/08/2016

26 cm vorm

Fotos

