

Ingrediënten

150 gram havermout
3 eieren
2 rijpe bananen
2 jonagold appels
2 koffielepels bakpoeder
Canderel
candarel weeg ik niet af, naar gevoel 😊



Recept

Mix de havermout fijn, plet de bananen, voeg de bananen, geklopte eieren en bakpoeder toe en mix alles fijn. Voeg naar eigen smaak de candarel toe. Rasp 1 1/2 appel en voeg aan het deeg toe. Doe het deeg in de cakevorm, snij de 1/2 appel in fijne sneetjes en leg bovenop de cake.
Dan afbakken op 180 graden, 45 minuten.

Voor de hele cake 20 sp, indien je telt!
Ik post meteen foto van eindresultaat, nog 5 min. in oven 😊

Bron



Karolien De Potter ▶ Samen Afvallen Met Weight Watchers

21 uur · Ninove · 🇧🇪



Recept Martine Lycke, 08/02/2017

Bovenstaand is het basisrecept dat ik gebruikt heb, doch met een paar wijzigingen. Hierbij:

In mixer:

130 g Cranberry mix (Lidl Nederland)

2 el Goje bessen

Mixen

1,5 Appel

Mixen

2 Rijpe bananen

4 Eieren

1 tl Vanille extract

Mixen

150 g Havermout

2 kl Bakpoeder

50 g Agavesiroop

Mixen

In cakevorm gieten waar bakpapier in ligt. Het bakpapier is van Action - breder dan deze van Zeeman.

0.5 Appel in schijfjes snijden en op het cakebeslag leggen

Oven : 40' – 180°C

Lichtjes laten afkoelen en cake uit vorm halen, papier verwijderen

Inwrijven met honing om wat glans te geven

Fotos

