

Ingrediënten

- 150 gram havermout (15 sp)
- 150 ml magere melk (2 sp)
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren (4sp)
- 2 jonagold appels
- 10 gram amandelschilfers (2 sp)
- 1 vanillecanderel en eventueel nog wat zoetstof volgens eigen smaak



Recept

- De havermout blenderen en daarna de banaan, de eieren, de zoetstof en melk toevoegen.
- Terug alles mixen tot een gladde deeg en daarna de appels raspen en eronder mengen.
- Het beslag in een siliconen bakvorm van diameter 20 cm gieten en bestrooien met amandelschilfers.
- Bakken op 180° gedurende 45 minuten.
- 1/8 stuk komt op 3sp.

Bron



Gezonde ontbijten en tussendoortjes

<https://www.facebook.com/notes/gezonde-ontbijten-en-tussendoortjes/havermoutcake-met-appel-amandel/1024031181032976/?fref=mentions>

Pagina 28/08/2018, niet meer beschikbaar

Info Martine Lycke

Vorm 20cm !, Groene silicone vorm van Libelle is 25 cm
3 eitjes gebruikt - Medium 30stuks van Colruyt, maar sommige zijn zo klein
Oven: 180°C - 30 minuten

Fotos

