

Ingrediënten

- 250 gram havermout
- 30 gram gebroken lijnzaad
- 30 gram pompoenpitten
- 2 eetlepel kaneel
- 3 eieren
- 180ml rijst- amandel- of sojamelk
- 1 banaan in stukjes.



Recept

Meng al deze ingredienten in een kom en doe dit vervolgens in een cakevorm. Bak vervolgens in oven op 170 graden 50 minuten of 160 graden en 45 minuten in een hetelucht oven.

Leuke tips:

- Vries een gedeelte in voor later
- Probeer andere pitten en zaden
- Noten en gedroogd fruit kan ook toegevoegd worden.

Bron



<http://www.gezondeideetjes.nl/eten-drinken/allerlekkerste-havermoutbrood-maak-5-minuten-helemaal-zelf/1009/2/>



Blogger

Monique - fit4health.nl



november 2010

Volledig weergeven

Op Blogger sinds

Profielweergaven -
2570

Mijn blogs

[Zorg goed voor jezelf!](#)

Over mij

Geslacht	FEMALE
Beroep	Trainer/coach/docent
Locatie	Amersfoort
Interesses	Ik heb overmatig veel interesse in voeding, eten, sporten.
Favoriete films	Shawshenk Redemption, Slumdog Millionaire

Info Martine Lycke 23/01/2018

Nog wat fondant chocoladeschilfers toegevoegd

Oven: 160° C - 35 minuten

Langste vorm gebruikt (glimmende) - beter wat kleiner, nogal plat.

Fotos

