

Bananenbrood met frambozen

Deze keer hebben we een heerlijk bananenbrood met frambozen. In deze lekkernij zitten geen geraffineerde suikers, maar bananen, dadels en frambozen. Het gluten- en lactosevrije recept komt van Suntfoot.com van Laura Hoogland. Zij wil met de verkoop van kant-klaar bananenbrood de enorme verspilling van afgekeurde bananen (te lang, te krom, te rijp) tegengaan.

Ingrediënten

1 rijpe middelgrote banaan

45 gr medjoul dadels

2 grote eieren

60 gr amandelboter

50 gr lijnzaadmeel
(je kunt dit zelf malen van lijnzaad)

65 gr amandelmeel
(bij voorkeur met glutenvrij logo)

1 tl vanille extract

1 tl baking soda

Snuf zout

1 tl kaneel

65 gr frambozen

- 1** Verwarm de oven voor op 200° C en bedek een cakeblik van 22 x 12 cm met bakpapier.
- 2** Meng als eerst in een grote kom alle droge ingrediënten (lijnzaadmeel, het amandelmeel, baking soda, zout en kaneel) door elkaar.
- 3** Mix of pureer vervolgens in een andere kom de ontpitte dadels met de eieren, de amandelboter en het vanille extract. Hierna kunnen de droge ingrediënten toegevoegd worden.
- 4** Schep de ingrediënten goed door elkaar en zorg dat er een mooi egaal beslag ontstaat. Voeg als laatste de frambozen toe en schep dit voorzichtig om zodat de frambozen heel blijven.
- 5** Giet het beslag vervolgens in het cakeblik. Bak het bananenbrood hierna ongeveer 45 minuten. Steek, voordat je 'm eruit haalt, een stokje in het midden van het brood. Als deze er droog uitkomt, is je bananenbrood goed!



Laura: 'Zo'n 75 miljard bananen worden jaarlijks weggegooid: over voedselverspilling gesproken! Een jaar lang heb ik in mijn eentje keihard aan de weg getimmerd om voet aan de grond te krijgen in de voedingsbranche. Wat in 2018 begon als een huis-tuin-en-keuken project is inmiddels uitgegroeid tot het eerste echte bananenbroodmerk in het schap van Albert Heijn. Het is gluten- en lactosevrij, heeft geen toegevoegde suikers en is gemaakt van rijpe bananen die anders zouden worden weggegooid.

