



Bananen Speltbrood

Ingrediënten:

Voor 10 plakjes

120 gr gedroogde vijgen, grof gehakt
(harde topjes eraf halen)

½ tl zuiveringszout

1 tl bakpoeder

140 gr volkoren speltmeel

½ tl kaneelpoeder

2 eetl olijfolie

1 eetl walnootolie

2 rijpe bananen, geprakt

2 eiwitten, losgeklopt

3 eetl peacannoten, fijngehakt

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng in een kom de vijgen met het zuiveringszout (natriumbocarbonaat), giet er 100 ml kokend water over en laat een paar minuten wellen.

Zeef in een andere kom het meel, de bakpoeder en de kaneel. Roer de olijf en notenolie langzaam door de vijgenmix. Voeg de banaan en eiwitten toe en roer goed.

Schep het mengsel in een ingevet bakblik. Bestrooi het met de pecannoten en bak ongeveer 45 minuten in de oven.

Het brood is gaar als een houten prikker er (relatief) schoon uitkomt. Een beetje plakkerig mag best. Laat afkoelen en serveer.

Goed in te vriezen.

