



Chocoladebrood met Courgette

Deze cake is wel een chocoladecake, maar heeft alleen maar gezonde ingrediënten, waaronder een flinke lading rauwe courgette vol kalium, natrium vitamine B1 en B9(ook wel bekend als foliumzuur). Een gezond, lekker en handig brood om te gebruiken voor je ontbijt of lunch.

Ingrediënten:

- 140g volkoren speltmeel
- 30g ongezoete cacao poeder
- 2 tl wijnsteenbakpoeder
- een snuf vers gemalen zee- of roze himalayazout
- 2 (biologische, scharrel of rondeel) eieren
- 70ml kokos yoghurt (het kan ook met geitenyoghurt)
- 2 el kokosolie, gesmolten
- 35g kokosbloesemsuiker
- 250g rauwe courgette, geraspt
- Optioneel: een volle hand cranberry's of rozijnen

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190 °C en vet een langwerpige bakvorm van circa 23 cm in. Leg in de vorm een bakpapier om het brood na het bakken makkelijk uit de vorm te tillen. Doe het speltmeel, de cacao poeder, bakpoeder in een kom en roer het door elkaar. Klop de eieren in een andere, grote kom los en roer de yoghurt en het zout er doorheen. Voeg hier vervolgens de kokosolie en de kokosbloesemsuiker aan toe en mix het geheel goed door elkaar. Schep beetje voor beetje de droge ingrediënten door de mix van natte ingrediënten heen. Voeg als laatste de courgette aan het geheel toe en roer goed door elkaar tot het een mooi stevig, plakkerig deeg is. Schep in het bakblik en zet circa 55-60 minuten in de oven. Om te controleren of het brood gaar is prik je met een satéprikker in het midden van het brood. Als de prikker er schoon uitkomt, is je chocolade brood klaar.

