



Cake banaan noten

- 100 g boter
- 1 yoghurt natuur (ik gebruik griekse yoghurt)
- 2 rijpe bananen
- 1 ei
- 1 / 2 kop kokosnoot bloedsuiker
- 1 cc vanille
- 1 kop T65 bloem
- een halve kop notenmeel
- 1 goede kop geplette noten
- 2 eetlepels bakgist

- Haal de boter uit de koelkast zodat deze op kamertemperatuur 'melt'
- Voeg het ei en de suiker toe
- Voeg vervolgens de bloem toe met gist en vanille
- Voeg de yoghurt toe en meng goed
- Maal de rijpe banaan met een vork en voeg aan de mix toe
- Voeg de geplette banaan toe en meng goed
- Schenk het mengsel in de cakepan
- 40 minuten in de oven bij 170C (de duur varieert afhankelijk van uw oven, dus controleer de bereidingstoestand vanaf 35 minuten)

Geniet van een proeverij!!!

JACQUELINE SHUM

Alternative health adviser • Massotherapist • Healthy meal box deliveries • Culinary workshops

Keizersberg 6, 1560 Hoeilaart, Belgium • +32 (0) 495 30 21 22 • hello@nourishbyjacqueline.com
nourishbyjacqueline.com • Compte bancaire (ING) BE35 3630 1957 4337

TVA BE 0678 394 640 (Petite entreprise soumise au régime de la franchise de taxe. TVA non applicable)

