

TIJGERNOTENCAKE



Ingrediënten (10 personen)

- 90 gr** Tijgernotenmeel (chufameel)*
- 90 gr** Amandelmeel
- 4** Rijpe bananen
- 2** Eieren
- 2 tl** Vanille poeder
- 1 tl** Wijnsteenbakpoeder
- 1 el** Arrowroot (dit maakt de cake lekker luchtig)
- 150 ml** Amandelmelk
- 2 el** Kokosolie
- 250 gr** (diepvries of gedroogde) mango

* Geen tijgernotenmeel in huis?
Vervang het dan door amandelmeel.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een bakvorm (20 cm) of een cakevorm in (leg eventueel ook een bakpapiertje op de bodem zodat de cake gemakkelijk uit de vorm komt).

Mix alle ingrediënten – behalve de mango – tot een mooi beslag in de keukenmachine. Roer vervolgens de (diepvries) mango door het beslag en schep het beslag in de vorm.

Bak de cake in 50 á 60 minuten bruin en gaar.



Ontbijt



Smoothie



Sport



Tussendoor



Lunch



Diner



Bakken