

KOKOSNOTENCAKE

met fruit! | 20 minuten werken | 45 minuten wachten

Benodigheden

- Cakeblik
- Oven 175 graden

Ingrediënten

- 150 gram havermeel (gemalen havermout)
- 2 bananen
- 60 gram dadels
- 3 eieren
- 20 gram kokosschaafsel
- 1 appel
- 1 tl kaneel
- 2 tl bakpoeder
- 60 gram amandelen
- likje kokosolie

Tip

De cake past in een suikervrij dieet. Plakjes kunnen prima in de vriezer bewaard worden.



Bereidingswijze

Maak van de dadels, bananen en eieren in de blender een gladde massa.

Voeg in een kom het havermeel, de kokos, het kaneel en het bakpoeder samen.

Snij de appel in kleine blokjes en hak de amandelen in stukjes. Voeg dit toe aan het havermeel-mengsel.

Vet de bakvorm in met kokosolie.

Spatel de eieren, bananen en dadels door het havermeel-mengsel en giet het mengsel in de bakvorm.

Bak de cake in ongeveer 45 minuten gaar.

