



FEEDZONE BROWNIES MET GEDROOGDE BANAAN, HONING EN WALNOTEN

INGREDIËNTEN

250 ml koolzaadolie
200 g pure chocolade
4 eieren
100 gr suiker
200 gr honing
60 g patisseriebloem
80 g cacaopoeder
1 theelepel bakpoeder
2 bananen
200 gr walnoten
200 gr gedroogde banaan

BEREIDING

Breek de chocolade in stukjes en laat zachtjes smelten in een bain-marie.

Neem de mengschaal van de keukenrobot en breek daarin de eieren.

Zet de keukenmachine op een matige snelheid en klop de eieren tot een luchtige en schuimige massa.

Voeg de suiker toe aan de eieren en laat alles nog even mengen tot je een bleek mengsel krijgt.

Zeef ondertussen de bloem, samen met de cacaopoeder en bakpoeder.

Schenk het mengsel van gesmolten chocolade bij de opgeklopte eieren en voeg de koolzaadolie langzaam toe.

Voeg nu ook de gezeefde bloem, cacaopoeder en bakpoeder toe. Laat alles kort mengen in de keukenmachine.

Meng daar nu de gedroogde banaan, walnoten en honing onder, met een spatel.

Verwarm de oven ondertussen voor op 180°C.

Neem een ovenschaal en boter de bodem en de randen van de schaal even in. Bedek de bodem en de randen met bakpapier. De boter zal ervoor zorgen dat het papier aan de schaal kleeft.

Schenk het beslag in de ovenschaal en strijk het mooi uit.

Bak het beslag zo'n 30 minuten in een oven van 180°C.

Zorg dat het mooi droog gebakken is; in tegenstelling tot de echte brownie die eerder nis gebakken wordt. Laat het gebak goed afkoelen, en snij ze voorzichtig in vierkantjes van zo'n 5 op 5 cm.

Inpakken en eventueel invriezen. Heerlijke 'boost' onderweg.....

Tip: bananen droog je in schijfjes op een bakvel in de oven op 65°C gedurende ruim 8 uren.

Heerlijke selfmade energiebar voor in de musette!