Grovt, sunt og grådig godt bananbrød!

Jeg kan like gjerne innrømme det først som sist: jeg er skeptisk til sunne kaker. Årsaken? Jeg synes ofte det smaker litt kjipt, rett og slett! Jeg vil heller spise GOD kake litt sjeldnere enn kjedelig kake ofte. Derfor er det med stor glede at jeg kan dele oppskriften på dette saftige og smakfulle bananbrødet som er søtt uten sukker og ikke tilsatt hverken smør eller olje. OG det er superdigg!

Du trenger:

140 g sammalt hvete, fin

100 g siktet hvetemel

1 ts kanel

2 ts bakepulver

1 ts natron

300 g (ca 3,5) modne bananer, most med en gaffel

4 ss agavesirup (jeg brukte lønnesirup)

3 store egg

1,5 dl yoghurt naturell

Sett ovnen på 160 grader. Kle en brødform (den skal kunne romme ca 1,5 liter) med bakepapir. Bland alle de "tørre" ingrediensene i en skål. Pisk sammen banan, egg, yoghurt og sirup i en annen. Rør til slutt melblandingen inn i det våte til alt er blandet. Ha røren over brødformen og stek midt i ovnen i ca 60 minutter. Kaken er ferdig når du stikker en trepinne i den og pinnen kommer ut uten røre på seg og du hører en hul lyd når du banker på den. (NB! Hvor lang tid det tar å steke kaken vil også avhenge av hva slags brødform du bruker. Er den lang og grunn, tar det kortere tid, mens en dyp og kort form trenger mulig mer. Prøv deg frem!) Avkjøl kaken i formen på en rist i 15 minutter før du løfter den forsiktig ut

(ved å dra i bakepapiret) og avkjøles videre på risten uten papir og form. Skjær i skiver og spis som den er eller med mykt smør. Kos deg!