



✂ Tussendoortje ⏱ 55 min

Veganistische brownies met Chiquita-bananen met pecannoten

Dit recept voor zelfgemaakte, veganistische brownies met pecannoten wil je zeker vaker herhalen! Gebakken met Chiquita-bananen.

1

Verwarm de oven voor op 165°C.

2

Prak de Chiquita bananen fijn met een vork.

3

Klop de amandelboter, kokospalmboter, kokosolie en stroop tot een korrelige karamel.

4

Voed de cacao poeder in delen aan het mengsel toe en mix tot een glanzend, glad mengsel. Voeg er zout, kaneel en

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1 Chiquita banaan
100 g palmsuiker
30 g haverbloem
60 mL ahornsiroop
60 g amandelboter
60 mL kokosnootolie
30 mL gesmolten kokosolie
75 g cacaopoeder of ongezoet cacaopoeder
2,5 g kaneel
5 mL vanille-extract
Snufje zout
150 g gehakte pecannoten
45 g vegan chocolate chips

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

217 Calorieën
15,7 g Vetten
6,6 g Verzadigde vetten
13,4 g Koolhydraten
5,1 g Suikers
2,9 g Vezel
4,1 g Eiwit
0,2 g Zout

vanille-extract aan toe.

5

Klop de eieren goed door het mengsel. Voeg ook de Chiquita-bananen toe. Voeg het havermeel toe en klop tot een glad beslag.

6

Voeg aan het mengsel 75 gram pecannoten en stukjes chocolade toe en giet het beslag in een bakblik.

7

Strooi de rest van de pecannoten op de brownies en duw ze in de bovenkant.

8

Bak ongeveer 30 minuten.