

SUND BANANKAGE

Svampet, lækker og sund banankage, der får sin fantastiske sødme fra dadler og bananer. De ledsages af knasende stykker mørk chokolade, og hvedemelet er erstattet af havregryn og mandler.

•

Til

- 1 dl havregryn
- 1 ½ dl mandler
- 150 g friske dadler (vægt uden sten)
- 5 bananer (modne)
- 3 æg
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 tsk bagepulver
- 1 knsp salt
- 1 spsk olie
- 100 g mørk chokolade
- lidt smør eller olie (til at smøre springformen)

Glasur

- 50 g mørk chokolade

FEDTFATTIG

Blend havregrynene til mel i en minihakker eller foodprocessor, og stil det til side. Gør det samme med mandlerne.

Blend dadler og bananer til en ensartet masse, og kom det op i en skål. Pisk æg i ét ad gangen. Kom havregrynsmel, mandelmel, vaniljepulver, bagepulver og salt i, og pisk det hele sammen. Kom olie i, og pisk igen.

Hak chokoladen, og vend det i dejen.

Smør en springform (24 cm), og hæld dejen heri. Bag banankagen i ca. 40 minutter ved 170 grader.

Hak chokoladen til glassuren, og kom det på den varme kage. Lad chokoladen smelte, og fordel den så som glasur

