

Veganistisch bananenbrood met kardemom

totale tijd **60 min.** 15 min. voorbereidingstijd 45 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.527 kJ / 365 kcal

Vetten: **12 g** Eiwitten: **6 g**

Koolhydraten: **56 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

2	rijpe bananen (ongeveer 200 g)
1 el	citroensap
1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
80 ml	plantaardige olie
100 ml	plantaardige melk (bijv. havermelk)
200 g	bloem
1 tl	bakpoeder
0,5 tl	natriumbicarbonaat
80 g	bruine suiker
1 tl	gemalen kardemom
Maple-sojasausglazuur:	
1 tl	kokosolie
2 el	ahornsiroop
1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
Extra:	
1	banaan (ongeveer 100 g), gehalveerd
50 g	bosbessen

VOORBEREIDING

Stap 1

2 rijpe bananen (ongeveer 200 g) - **1 el** citroensap - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **80 ml** plantaardige olie - **100 ml** plantaardige melk (bijv. havermelk)
Pureer de bananen en voeg vervolgens het citroensap, de Kikkoman Sojasaus Minder Zout, olie en melk toe. Meng goed.

Stap 2

200 g bloem - **1 tl** bakpoeder - **0,5 tl** natriumbicarbonaat - **80 g** bruine suiker - **1 tl** gemalen kardemom
Meng in een aparte kom de bloem, het bakpoeder, het natriumbicarbonaat, de suiker en de kardemom. Voeg de natte ingrediënten toe en meng tot alles goed gemengd is. Giet het beslag in een met bakpapier beklede broodvorm.

Stap 3

1 tl kokosolie - **2 el** ahornsiroop - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1** banaan (ongeveer 100 g), gehalveerd
Verhit de kokosolie in een koekenpan, voeg de ahornsiroop en Kikkoman Sojasaus Minder Zout toe, leg de gehalveerde banaan in de pan en karamelliseer deze 1 minuut aan elke kant.

Stap 4

50 g bosbessen
Leg de gekarameliseerde plakjes banaan op het beslag en besprenkel met de resterende glazuur uit de pan. Garneer met de bosbessen. Bak ongeveer 45 minuten op 180 °C. Laat het bananenbrood afkoelen voordat je het aansnijdt en

serveert.