



Sund svampet banankage

12 skiver

Ingredienser

100 g havregryn, grovvalsede, Budget
50 g dadler, Vores
50 g rapsolie
3 mellem banan, rå
3 medium æg, høne, burhøns, rå
2 tsk bagepulver
1 tsk vaniljepulver, øko, Urtekram
1 knivspids (0,25 ml) salt, bordsalt (jodberiget)
100 g chokolade, 72%, Toms

Fremgangsmåde

1. Brug modne bananer, de smager af mere :-) Tænd ovnen på 220 grader.
2. Alle ingredienserne blendes sammen i en blender.
3. Kom massen i en rugbrødsform, eller muffinsforme, ca. 12-15 stk, husk de hæver ca. 30 %, så lad være med fylde dem helt til kanten.
4. Bag dem i ovnen i ca. 20 min, måske mere alt efter hvordan din ovn er :)

Kan holde sig i køleskabet i ca. 4 dage.

Tip!

Gem lidt chokolade, og drys på toppen, evt. med lidt hakkede mandler, når du tager dem ud af ovnen. Kan også laves i müsli forme som vist på billedet :-)

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. skive (65 g)
Energi	2061 kcal	266 kcal	172 kcal
Energiprocent			
Fedt	115 g	14,9 g	9,62 g
Mættede fedtsyrer	36,6 g	4,71 g	3,05 g
Monoumættede fedtsyrer	47,8 g	6,16 g	3,99 g
Polyumættede fedtsyrer	17,5 g	2,26 g	1,46 g
Kulhydrat, tilgængelig	198 g	25,5 g	16,5 g
Sukkerarter, i alt	110 g	14,2 g	9,17 g
Kostfibre	28,9 g	3,73 g	2,41 g
Protein	43,2 g	5,56 g	3,6 g
Salt, NaCl	3,04 g	0,39 g	0,25 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g