

BANANKAKE (1 liten langpanne)

Ingredienser:

- 5 - 6 godt modne bananer (ca. 500 g)
- 2 ss honning (70 g)
- 6 mellomstore egg
- 350 g finmalt spelt, dala landhvetete eller emmer
- 200 g råørsukker
- 1 ss vaniljesukker
- 1 ss bakepulver
- 2 ts kanel
- 1 ts ingefær
- 1 ts salt
- 100 g valnøtter, grovhakket
- 100 g mørk sjokolade, grovhakket
- 1 dl rapsolje



Framgangsmåte:

1. Mos bananene og bland dem sammen med egg og honning i en foodprosessor.
2. Bland alt det tørre i en bakebolle.
3. Rør så inn alt det våte sammen med det tørre, også rapsoljen.
4. Hell røren over i en bakepavirkledd liten langpanne (ca. 32 cm x 24 cm)
5. Stekes i ca. 40-45 minutter på 175 grader.
6. Sjekk om kaken er ferdig stekt ved å stikke en fyrstikk eller bakepinne i kaken.
7. Avkjøles på rist
8. Kaken kan fryses, gjerne i ferdig oppskjærte biter / skiver.