

Ayurvedische Cake HEERLIJK ALS TOETJE



HOMEMADE AYURVEDIC TREAT

Wat je nodig hebt

200 gram speltmeel
1,5 theelepel gedroogde
lavendelbloesem
0,5 theelepel kaneel
¼ theelepel gedroogde rozemarijn
1,5 theelepel bakpoeder
1 theelepel baking soda
1 theelepel vers limoensap
350 gram rijpe bananen (ongeveer 3
bananen)
50 gram kokosolie, gesmolten
160 ml verse havermelk
130 gram kokosbloesemsuiker
40 gram walnoten
Snufje zout

Extra:
Grote kom
Cakevorm
Bakpapier
Oven
Blender of keukenmachine

Hoe je het maakt

11. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe het speltmeel, kaneel, lavendel bloesem, rozemarijn, kokosbloesemsuiker, zout en bakpoeder in een grote kom. Roer alles goed door elkaar.
3. Doe de bananen, gesmolten kokosolie en havermelk in de blender of keukenmachine en mix tot een romig geheel.
4. Voeg dit mengsel daarna toe aan de kom met droge ingrediënten en roer alles goed door elkaar met een lepel.
5. Doe het limoensap en de baking soda in een glas en roer door elkaar. Dit gaat bruisen. Voeg het daarna toe aan het mengsel en roer nogmaals door elkaar.
6. Bekleed de cakevorm met een velletje bakpapier en giet hier het beslag in. Verdeel daarna de fijngehakte walnoten over het beslag.
7. Bak de cake in 40-45 minuten gaar in de oven.
8. Laat de cake 30 minuten afkoelen voor je deze aansnijdt. Garneer met extra lavendel bloesem.

