



## **Gezonde Sinterklaascake**

Tussendoortje



## Gezonde Sinterklaascake

5 december, wat ons betreft een van de gezelligste dagen van het jaar! Een tijd vol cadeautjes, muziek, lekkers en zoetheid. Maak komen de meest heerlijke hapjes op tafel, chocoladeletters, chocoladepepernoten en nog meer snoepgoed. Wil je toch een beetje op de lijn letten tijdens Sinterklaas? Zoetheid hoeft niet altijd ongezond te zijn, en daar is deze Sinterklaascake het bewijs van! En geloof mij, niemand zal merken dat dit een gezond lekkernijtje is!

Wil je deze Sinterklaascake nog iets gezonder maken? Ga dan aan de slag met zelfgemaakte kruidnootjes!

## ingrediënten

### **Ingrediënten voor 10 a 12 plakjes cake**

80 gram havermoutmeel

3 grote eieren

2 flink rijpe, grote bananen  
(of 3 kleine)

80 gram amandelmeel

5 eetlepels koek- of  
speculaaskruiden

3 eetlepels bakpoeder

2 theelepels  
agavesiroop/honing

1 theelepel kaneel

Een handje (gezonde,  
zelfgemaakte) kruidnoten

## bereidingswijze

1. Warm de oven voor op 180 graden.
2. Doe het havermoutmeel, de bananen en de eieren in je keukenmachine en meng tot een gladde massa. Heb je geen keukenmachine? Een garde werkt ook! Mijn tip is dan wel om de banaan alvast apart te prakken en later toe te voegen.
3. Voeg dan de rest van de ingrediënten (behalve de kruidnoten) toe en meng dit weer tot een geheel.
4. Meng als laatst wat kruidnootjes in je beslag. Mijn tip is om de kruidbootjes wat kleiner te hakken. Hierdoor wordt het wat subtieler in de Sinterklaascake.
5. Doe het beslag in de ingevette cakevorm en versier de bovenkant van je cake met kruidnoten (hierbij hoef je natuurlijk niet zuinig te zijn ;)).
6. Zet je cake ongeveer 3 kwartier in de oven. Check met een satéprikker (of vork) of hij gaar is.
7. Laat hem even afkoelen. Tip: Hij is ook heerlijk als hij nog een beetje warm is!
8. Wil je deze Sinterklaascake nog iets gezonder maken? Ga dan aan de slag met zelfgemaakte kruidnootjes!