

Bananencake:

2 theelepels chiazaad, 250 ml water, 150 g volkoren meel, 3 eetlepels
wijnsteenbakpoeder, 1 theelepel kaneelpoeder, 1 theelepel kardemompoeder, 20 g
lijnzaad, 20 g zonnebloempitten, 20 g kokosbloesemsuiker, 2 -3 overrijpe geprakte
bananen, 1 theelepel vanille extract, 20 g dadels zonder pit, 20 g vijgen en 1
theelepel of meer pompoenpitten (voor boven op cake)

Chiazaad met 125 ml water in kommetje mengen en 10 minuten laten staan totdat
het een puddingachtige structuur heeft gekregen.

Oven voorverwarmen op 180 graad.

Meng meel en bakpoeder in een grote kom, voeg de specerijen, de zaden (behalve
pompoenpitten) en suiker toe en roer het goed door elkaar.

In andere kom de bananen, het overige water, de chia gelei, en het vanille extract,
roer alles goed door elkaar totdat het glad is. Voeg de natte ingrediënten toe aan de
droge en meng alles goed door elkaar tot een kleverige massa. Voeg stuk gesneden
dadels en vijgen toe, meng ze goed door het mengsel heen. Giet het mengsel in een
goed ingevette cakevorm (of siliconen cakevorm) en strooi de pompoenpitten op
de bovenkant. Zet de vorm in de voorverwarmde oven 50 minuten totdat de cake
goudkleurig is. Prik met een mes in het midden om te zien of de cake gaar is van
binnen, het mes moet er droog uitkomen. Afkoelen en dan pas plakjes snijden.

Succes en eet smakelijk!

Maria Ong