




PROTEÏNECAKE MET ROZIJNEN EN NOTEN.

 x 1 (15 dikke plakken)

 15 minuten +
50 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

50 g pecannoten

1 pot witte bonen (720 g), uitgelekt

200 g rozijnen

2 bananen, in plakjes

rasp van ½ biologische sinaasappel

100 ml skyr naturel

3 eieren

50 g volkoren graanontbijt (Brinta)

keukenmachine

handmixer

cakevorm (inhoud 1½ liter), ingevet en bodem bekleed met bakpapier

ZO MAAK JE HET


1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Hak de pecannoten in grove stukjes. Pureer de witte bonen in de keukenmachine met 75 g rozijnen, plakjes banaan, sinaasappelpers en skyr tot een dikke massa.
2. Klop in een grote kom de eieren met de handmixer tot een bleekromige massa. Spatel het bonenmengsel in gedeelten door het ei tot het helemaal is opgenomen. Meng dan het volkoren graanontbijt met 2/3 van de pecannoten en de rest van de rozijnen erdoor. Doe het beslag over in de cakevorm en strooi de rest van de pecannoten erover.
3. Bak de cake in de oven in 45-50 minuten goudbruin en gaar. De cake is gaar als een satéstokje dat je tot in het midden van de cake steekt er schoon uitkomt. Laat de cake 5 minuten in de vorm afkoelen. Neem de cake daarna uit de vorm en laat hem op een rooster afkoelen.


BEWAARTIP: Bewaar de cake voor direct gebruik verpakt in plasticfolie in de koelkast. Wil je (een deel) invriezen, snijd de cake dan in dikke plakken, verpak ze per 2-3 plakken strak in plasticfolie en doe deze pakketjes bij elkaar in een diepvrieskwaliteit plasticzak. In de diepvries is de cake zo'n 3 tot 4 maanden houdbaar.

TIP: Vet de wanden en de bodem van de vorm in en bekleed daarna de bodem met bakpapier. Door het invetten blijft dat dan goed zitten. Het bakpapier zorgt ervoor dat de cake gemakkelijker uit de vorm komt.

PER PLAK: **602 KJ/ 144 KCAL**

 Eiwit
5 g

 Koolhydraten
20 g

 Voedingsvezel
4 g

 Vet
4 g vet waarvan 1 g verzadigd

Dit is een recept uit het kookboek FitChef Turbo. Wil je meer weten? [Klik hier!](#) (Kortingscode: EENGEZONDLEVEN)