



## Choco Banaan Room gebakje (12 stuks)

De smaken van chocolade, banaan en room combineren super met elkaar! Deze gebakjes zijn zó voedzaam dat je ze zéker als ontbijt kunt eten.

### Dit heb je nodig

**Beslag:** 30 gram kokosmeel – 90 gram amandelmeel – 20 gram cacaopoeder – 2 tl. wijnsteenbakpoeder – 2 tl. vanillepoeder – 40 gram erythritol - snufje zout – 20 gram chiazaad - 100 gram gesmolten roomboter – 2 tl. vloeibare stevia – 4 eieren

**Vulling:** 200 ml. slagroom – 20 gram erythritol - ½ tl. vanillepoeder – 5 gram gelatinepoeder – 50 ml. heet water – 2 kleine bananen - 40 gram cacaonibs (of gehakte nootjes of een mengsel van cacaonibs en gehakte nootjes)

### Zo maak je het klaar

**Beslag:** Verwarm de oven alvast voor op 175°C. Zeef de kokosmeel, amandelmeel, cacaopoeder en wijnsteenbakpoeder boven een kom. Meng hierna het vanillepoeder, de erythritol en chiazaadjes er doorheen. Als laatste voeg je de gesmolten en afgekoelde boter, stevia en eieren erdoor zodat er een egaal beslag ontstaat.

Een siliconen bakvorm is heel handig! Gebruik je een ander soort bakvorm, gebruik dan een papieren vormpje. Verdeel het beslag gelijkmatig over de muffinvormpjes en zet ze ± 15 minuten in de oven. Nadat ze afgekoeld zijn, snijd dan het kapje er vanaf en hol de bodem nog wat uit met een theelep. Verkrummel dit alles en zet even apart.

**Vulling:** los de gelatine op in het hete water en laat even afkoelen. Klop intussen de slagroom met de erythritol en ½ tl. vanillepoeder half stijf. Meng de cacaonibs (en/of fijngehakte nootjes) en het afgekoelde gelatinemengsel er doorheen en laat evt. iets opstijven in de koelkast.

**Afronden:** doe een dun laagje van het slagroommengsel op de uitgeholde bodem. Snijd de banaan in stukjes en verdeel deze over de muffins. Dan verdeel je de rest van het slagroommengsel als een 'bergje' over de muffinvormen. Tenslotte verdeel je de achtergebleven kruimels over de muffins als topping. Laat goed opstijven in de koelkast en smullen maar!