

Havermoutbrood

Beetje tagatesse of stevia

300g havermout

2el zonnebloempitten

2el lijnzaad

1/2 el natriumbicarbonaat

4 eieren

250 g gedroogd fruit en noten (verhouding fruit-noten naar eigen smaak)

200 ml sojamelk

1 pakje bakpoeder (om het lichter te maken)

*** 200g havermout hak je met de noten en het gedroogd fruit fijn**

*** Voeg zonnebloempitten, lijnzaad, de losgeklopte eieren, het natriumbicarbonaat, de sojamelk en de andere helft van de havermout toe**

*** Naar smaak stevia of tagatesse bijvoegen**

*** 50 minuten bakken op 180 graden in een flexibele cakevorm**

GEZOND en VOEDZAAM !

> nog meer recepten op de website:

<http://www.wsveurekavzw.be/recepten.php>