



Zorgduet Coaching
Postbus 240
5340 AE Oss
Tel: 06-45905543

E-mail: silvia.autismecoach@zorgduet.nl

Carrot Cake

Hier is een eenvoudig en gezond recept voor een glutenvrije carrotcake zonder suiker of zoetstoffen, gemaakt met bakbananenmeel en kokosmeel.

Ingrediënten:

- 100 gr. bakbananenmeel
- 50 gr. kokosmeel
- 2 tl. bakpoeder (glutenvrij)
- 1 tl. kaneel
- 1/2 tl. nootmuskaat
- 1/2 tl. gemberpoeder (optioneel voor extra pit)
- 1/2 tl. kardemompoeder
- Snufje zout
- 4 eieren
- 150 gr. kokosolie (gesmolten)
- 2 rijpe bananen (voor natuurlijke zoetheid, voor minder koolhydraten wat groenere bananen)
- 200 gr. geraspte wortel
- 25 g ongezoete kokosrasp
- 25 gr. gehakte noten (zoals walnoten of pecannoten)
- 1 tl vanille-extract (echte vanille, optioneel)

Bereidingswijze:

- 1. Oven voorverwarmen:**
Verwarm de oven voor op 175°C en vet een cakevorm in of bekleed deze met bakpapier. Ik gebruik een combi van heteluchtoven met onder- en bovenwarmte
- 2. Droge ingrediënten mengen:**
Meng in een grote kom het bakbananenmeel, kokosmeel, bakpoeder, kaneel, nootmuskaat, gemberpoeder, kardemom en een snufje zout.
- 3. Nat mengsel maken:**
Prak de rijpe bananen in een aparte kom. Voeg de eieren, gesmolten kokosolie en vanille-extract toe. Meng goed door elkaar.
- 4. Samenvoegen:**
Voeg het natte mengsel toe aan de droge ingrediënten en roer tot een egaal



Zorgduet Coaching
Postbus 240
5340 AE Oss
Tel: 06-45905543

E-mail: silvia.autismecoach@zorgduet.nl

beslag. Voeg vervolgens de geraspte wortel en eventueel de kokosrasp of noten toe.

5. Bakken:

Giet het beslag in de ingevette cakevorm en strijk de bovenkant glad. Bak de carrotcake 40-50 minuten, of tot een prikker er schoon uitkomt. Ik heb de cup cakes 30 minuten gebakken.

6. Afkoelen:

Laat de cake volledig afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt en aansnijdt.

Optionele topping:

Als je toch een topping wilt, kun je een mengsel maken van kokosroom met een beetje citroensap en vanille, zonder zoetstoffen of met donkere honing. (Ik heb dit niet geprobeerd)

Of:

Cream cheese frosting (Ook niet geprobeerd omdat ik geen melk verdraag)

- 150 gr. lactose vrije cream cheese (Je kunt ook plantaardige of light cream cheese gebruiken.)
- 2 tl. sinaasappelsap
- 2 tl. suikervervanger of kokosbloesemsuiker (Normale suiker of agave siroop kan ook.)

Deze carrotcake is prima geschikt als ontbijt, zeker omdat het geen toegevoegde suikers of zoetstoffen bevat en gemaakt is van voedzame ingrediënten. De combinatie van bakbananenmeel en kokosmeel zorgt voor vezels en langzame koolhydraten, waardoor je een verzadigd gevoel krijgt. De eieren en kokosolie voegen gezonde vetten en eiwitten toe, wat helpt om je energieniveau stabiel te houden.

Tips om het als ontbijt te eten:

1. Met vers fruit:

Serveer een plak carrotcake met wat vers fruit zoals bessen, plakjes appel of peer, of een paar stukjes mango of sinaasappel voor extra frisheid.

2. Met yoghurt:

Voeg een lepel ongezoete (plantaardige) yoghurt toe voor extra eiwitten en romigheid. Dit maakt het ontbijt voedzamer en evenwichtiger.

3. Extra noten of zaden:

Strooi wat extra noten, zaden of een lepel notenpasta (zoals amandel- of pindakaas) eroverheen voor extra crunch en gezonde vetten.



Zorgduet Coaching

Postbus 240

5340 AE Oss

Tel: 06-45905543

E-mail: silvia.autismecoach@zorgduet.nl

4. **Met een smoothie:**

Combineer het met een groene smoothie of een smoothie van bijvoorbeeld spinazie, banaan en amandelmelk voor een compleet ontbijt.

Dit ontbijt is voedzaam en geeft je een goede start van de dag. Het is ook handig om mee te nemen voor onderweg.