



INHOUD

BENODIGDHEDEN 6

ONTBIJT

- Havermout met banaan en blauwe bessen **9**
- Energieballetjes met kokos, dadel en banaan **11**
- Griesmeelpap met banaan, ahornsiroop en hazelnoot **13**
- Fluffy bananenpannenkoekjes met walnoten **15**
- Bosvruchtensmoothie met cashewnoten en banaan **17**
- Energierepen met dadel en walnoot **19**
- Wentelteefjes met chocolade en banaan **21**
- Yoghurt met muesli en banaan **23**
- Bananenballetjes met noten **25**
- Smoothiebowl met banaan en cacao **27**

SMOOTHIES & SHAKES

- Bananenmilkshake met pindakaas **29**
- Bananensmoothie met avocado **31**
- Banaan-haversmoothie **33**
- Ijskoffie met banaan **35**

ZOET

- Bananenbrood **37**
- Matchacupcakes met suikerpinda's **39**
- Bananentaart met botercrème **41**
- Pompoen-zonnebloemkoekjes **43**
- Vegan chocoladecupcakes **45**
- No bake pindakaas-cheesecake **47**
- Smeuïge brownies **49**
- Banoffetaart **51**
- Gefrituurde kokosbananen **53**
- Tarte tatin met banaan **55**
- Gebakken banaan met gezouten karamelsaus **57**
- Botercrème met banaan **59**

IJS

- Ijslolly's met chocoladefudge **61**
- Zomers banaan-aardbeienijs **63**
- Bananenlolly's **65**
- Ijswafels met banaan-kersenijs **67**
- Banaan-chocolade-ijs met cashewnoten **69**



ENERGIEBALLETJES MET KOKOS, DADEL EN BANAAAN

Deze heerlijke energieballetjes zijn de perfecte snack voor onderweg. Of maak ze van tevoren klaar en je hebt een lekker snel ontbijt.

Week de dadels 30 minuten in lauw water en giet af.

Hak de cashewnoten fijn in een keukenmachine en hak de havervlokken erdoor. Voeg de banaan, uitgelekte dadels, het zout en vanille-extract toe en hak fijn tot het mengsel aan elkaar plakt. Het moet zo zacht zijn dat je er balletjes van kunt rollen.

Schep een volle theelepel van het mengsel in je handpalm en rol er een balletje van. Als het mengsel te kleverig is, doe het dan terug in de machine en voeg wat extra havervlokken toe. Is het te droog, voeg dan een druppeltje water toe en meng het erdoor.

Rol de energieballetjes door de kokosrasp. Je kunt ze 1 week bewaren in de koelkast.



VOOR

circa 15 balletjes

INGREDIËNTEN

200 g zachte dadels, zonder pit
55 g cashewnoten
50 g havervlokken
1 middelgrote, overrijpe banaan
snufje zout
½ tl vanille-extract
50 g kokosrasp



FLUFFY BANANEN- PANNENKOEKJES MET WALNOTEN

Pannenkoeken zijn het perfecte ontbijt voor een lange, luie zondagochtend. Met dit eenvoudige recept wordt het nog verleidelijker om je favoriete ontbijtje te maken.

Prak de bananen met een vork fijn in een kom. Klop de eieren erdoor tot ze goed gemengd zijn.

Voeg het bakmeel toe en klop het erdoor.

Roer de walnoten, nootmuskaat, kaneel en het zout erdoor.

Laat de boter smelten in een koekenpan op matig vuur. Schenk als de boter heet is 2-3 eetlepels beslag in de pan en bak het pannenkoekje 30 seconden. Keer het om en bak de andere kant ook 30 seconden of tot de pannenkoek goudbruin is.

Leg het pannenkoekje op een bord en houd het warm in de oven terwijl je de rest bakt.

Stapel de pannenkoekjes op en garneer ze met de walnoten, plakjes banaan en stroop.

VOOR

circa 6 stuks

INGREDIËNTEN

Voor de pannenkoekjes:

2 grote, overrijpe bananen
2 middelgrote eieren
40 g zelfrijzend bakmeel
20 g walnoten, fijngehakt
snufje nootmuskaat
½ tl kaneel
snufje zout
1 el roomboter

Voor de topping:

grof gehakte walnoten
handje bananenplakjes
stroop naar keuze



BOSVRUCHTENSMOOTHIE MET CASHEWNOTEN EN BANAAN

Met deze kleurrijke kom lijkt het alsof je een dessert eet als ontbijt, maar dan gezond en boordevol fruit!

Doe de banaan, frambozen, bramen en yoghurt in een blender en pureer tot een gladde smoothie. Voor een dunnere smoothie kun je er een scheutje amandeldrink door mixen.

Schenk de smoothie in een kom en garneer met cashewnoten, plakjes banaan en chiazaad.



VOOR

1 persoon

INGREDIËNTEN

Voor de smoothie:

1 grote, rijpe banaan, uit de vriezer
80 g frambozen, uit de vriezer
80 g bramen, uit de vriezer
3 volle el plantaardige yoghurt
scheutje amandeldrink (optioneel)

Voor de topping:

20 g cashewnoten
½ banaan, in plakjes
1 el chiazaad



BANANENMILKSHAKE MET PINDAKAAS

Deze zoete milkshake met pinda's wordt vast en zeker een nieuwe favoriet.

Doe de banaan, amandeldrink, pindakaas en ijsblokjes in een blender en pureer.

Als je van een zoete milkshake houdt, kun je een paar keer een theelepel agavesiroop toevoegen tot de milkshake zoet genoeg is.

Schenk in een glas en voeg eventueel een schepje pindakaas toe en wat fijngehakte pinda's. Serveer direct.



VOOR

1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 grote, overrijpe banaan
- 200 ml ongezoete amandeldrink
- 2 volle el pindakaas
- 3 ijsblokjes
- agavesiroop, naar smaak (optioneel)
- pindakaas, als topping (optioneel)
- fijngehakte pinda's, als topping (optioneel)



MATCHACUPCAKES MET SUIKERPINDA'S

Matcha is echt superfood, bomvol antioxidanten en vitamines. Voeg wat matcha en gekaramelliseerde pinda's toe aan deze cupcakes en je geeft een lekkere snack een gezonde kick.

Verwarm de oven voor tot 180 °C en zet 12 papieren cupcakevormpjes in de uitsparingen van een cupcakebakvorm.

Prak de bananen met een vork fijn in een grote kom. Voeg de kristalsuiker, basterdsuiker, het ei en de gesmolten roomboter toe en klop door elkaar.

Zeef het bakmeel, bakpoeder, de baking soda, het zout en de matcha boven de kom en roer er met een houten lepel door.

Vouw de suikerpinda's erdoor tot ze goed verdeeld zijn.

Verdeel het mengsel over de 12 cupcakevormpjes en bak ze 15 minuten in de oven of tot een spies er schoon uit komt.

Laat voor het opdienen eerst afkoelen. Je kunt de cupcakes 1 week bewaren in een luchtdicht afgesloten bak.

VOOR

10 cupcakes

INGREDIËNTEN

2 grote, overrijpe bananen
70 g fijne kristalsuiker
50 g lichtbruine basterdsuiker
1 ei
60 g roomboter, gesmolten
200 g zelfrijzend bakmeel
½ tl bakpoeder
1 tl baking soda
½ tl zout
1 el matchapoeder
70 g suikerpinda's



BANANENTAART MET BOTERCRÈME

Dit is de perfecte taart om tijdens je koffiepauze te eten – met je voeten omhoog smaakt hij het lekkerst!

Verwarm de oven voor tot 180 °C en vet twee ronde taartvormen van 20 centimeter in.

Klop in een grote kom de kristalsuiker en boter door elkaar. Voeg de bananen toe en klop ze erdoor. Zeef het bakmeel, bakpoeder, de baking soda en het zout erboven en vouw ze erdoor. Roer dan de hazelnoten en azijn erdoor.

Verdeel het beslag over de twee taartvormen en bak ze 15 minuten in de oven of tot een spies er schoon uit komt. Laat ze op een rooster afkoelen.

Maak de botercrème: klop in een grote kom de boter, poedersuiker en het vanille-extract door elkaar. Voeg als de crème te droog is om goed uit te kunnen smeren een paar druppels plantaardige drink toe en herhaal tot het glazuur vloeibaar genoeg is.

Besmeer een taart aan de bovenkant met de botercrème, leg de tweede taart erop en bestrijk dan de hele taart rondom en bovenop met de rest van de botercrème. Decoreer eventueel met bananenchips. Je kunt de taart 1 week bewaren in een luchtdicht afgesloten bak.



VOOR

10-12 personen

INGREDIËNTEN

Voor de taart:

150 g fijne kristalsuiker
70 g plantaardige boter, plus
extra voor het invetten
3 grote bananen, geprakt
270 g zelfrijzend bakmeel
1 tl bakpoeder
1 tl baking soda (natrium-
bicarbonaat)
snufje zout
50 g hazelnoten, grof gehakt
1 el ciderazijn

Voor de botercrème:

170 g plantaardige boter
600 g poedersuiker
½ tl vanille-extract
2 el plantaardige drink

Voor de topping:

bananenchips (optioneel)



POMPOEN-ZONNEBLOEM-KOEKJES

Laat je niet misleiden door hun maatje: deze kleine koekjes zitten boordevol energie en gezonde voedingsstoffen.

Week de dadels 30 minuten in lauw water en giet af. Verwarm de oven voor tot 150 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Hak de pompoen- en zonnebloempitten fijn in een keukenmachine en zet weg. Roer in een kopje het fijngemalen chiazaad door 3 eetlepels koud water. Laat een paar minuten staan tot het mengsel is gebonden.

Pureer de banaan, uitgelekte dadels en agavesiroop samen in de keukenmachine. Schep het mengsel in een kom en voeg de fijngehakte pitten, het chiazaad en de rest van de ingrediënten toe. Roer door elkaar. Schep 1 theelepel deeg op je handpalm en vorm er een koekje van. Leg het op de beklede bakplaat en herhaal tot al het deeg is gebruikt.

Bak de koekjes 20 minuten in de oven of tot ze goudkleurige randjes krijgen. Laat afkoelen en dien op. Je kunt de koekjes 2 weken bewaren in een luchtdicht afgesloten bak.



VOOR

12–16 koekjes

INGREDIËNTEN

150 g zachte dadels, zonder pit
50 g pompoenpitten
30 g zonnebloempitten
1 el fijngemalen chiazaad
1 grote, overrijpe banaan
1 tl agavesiroop
70 g havervlokken
50 g rozijnen
30 g cranberry's



SMEUÏGE BROWNIES

In dit recept is banaan het magische ingrediënt waarmee de klassieke brownie vegan wordt gemaakt.

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een vierkante bakvorm van 20 centimeter met bakpapier.

Prak de bananen met een vork fijn in een grote kom. Voeg de kristalsuiker en basterdsuiker toe en klop met een mixer door elkaar. Schenk de amandeldrink en olie erbij en klop erdoor.

Schep de oploskoffie in een kopje en los op in 1 eetlepel kokend water. Schenk deze koffie bij het bananenmengsel en klop erdoor.

Zeef het bakmeel, de cacao, het zout en bakpoeder boven de kom en vouw ze er met een lepel door tot alles goed gemengd is.

Schep het beslag in de met bakpapier beklede bakvorm en bak 15 minuten in de oven, of tot een spies er schoon uit komt. Haal uit de oven, laat een paar minuten in de bakvorm afkoelen en zet dan op een rooster. Snijd in 12-16 blokjes, afhankelijk van hoe groot je ze wilt hebben.

Je kunt de brownies 2 weken bewaren in een luchtdicht afgesloten bak.

V

VOOR

12–16 brownies

INGREDIËNTEN

2 grote, overrijpe bananen
100 g fijne kristalsuiker
100 g lichte basterdsuiker
100 ml amandeldrink
60 ml plantaardige olie
1 tl oploskoffie
250 g zelfrijzend bakmeel
75 g cacao
1 tl zout
1 tl bakpoeder



GEBAKKEN BANAAN MET GEZOUTEN KARAMELSAUS

Deze luxe zoute karamel is zo romig dat het moeilijk te geloven is dat de saus zuivelvrij is.

Maak de saus: doe de suiker in een pan en warm 2 minuten zachtjes op; roer af en toe. Schenk de kokosmelk erbij en breng al roerend aan de kook.

Draai het vuur laag en laat het mengsel 15-20 minuten zacht koken; roer af en toe. Als het mengsel kleverig is en dikker wordt, haal je de pan van het vuur en roer je het vanille-extract en zout door de saus. Laat voor gebruik afkoelen tot kamertemperatuur.

Laat de kokosolie smelten in een koekenpan op matig vuur. Leg de plakjes banaan erin en bak aan elke kant 2 minuten.

Leg de gebakken plakjes banaan op een bord, besprenkel met de gezouten karamelsaus en dien meteen op.



VOOR

2 personen

INGREDIËNTEN

Voor de saus:

85 g lichtbruine basterdsuiker
115 ml kokosmelk
½ tl vanille-extract
snufje zout (of meer, naar smaak)

Voor de bananen:

2 tl kokosolie
2 grote, overrijpe bananen,
in plakjes



BANANENLOLLY'S

Bananen, chocolade en meringue – wat wil je nog meer?

Verwarm de oven voor tot 120 °C en bekleed twee grote bakplaten met bakpapier. Doe voor het maken van de meringue de aquafaba en het citroensap in een kom en klop met een elektrische handmixer tot er witte, glanzende pieken ontstaan. Dit duurt een paar minuten. Voeg dan schepje voor schepje, al mixend, de kristalsuiker toe. Blijf kloppen tot er stijve pieken ontstaan. Je kunt eventueel een druppel kleurstof toevoegen.

Schep de meringue in een spuitzak, knip het puntje eraf en spuit kleine rondjes op een van de met bakpapier beklede bakplaten. Bak 45 minuten in de oven, zet de oven uit en laat de meringues nog 1 uur in de oven staan zodat ze goed uitdrogen. Haal ze dan uit de oven en laat afkoelen. Breek ze in grove en fijne stukjes.

Halveer de bananen. Laat de chocolade smelten in een kom die op een pan met zacht kokend water staat. Rijg elke halve banaan aan een stokje en doop ze in de vloeibare chocolade. Versier ze met de stukjes meringue terwijl de chocolade nog vloeibaar is en leg ze op de tweede bakplaat tot de chocolade gestold is. Leg dan minstens 30 minuten in de vriezer en dien op. Je kunt ze 1 maand bewaren in de vriezer in een luchtdicht afgesloten bak.



VOOR

10 lolly's

INGREDIËNTEN

Voor de meringue:

100 ml aquafaba (vocht uit een blikje kikkererwten)

¼ tl citroensap

100 g fijne kristalsuiker
kleurstof (optioneel)

Voor de lolly's:

5 middelgrote, overrijpe bananen

200 g vegan melkchocolade

OOK NODIG

10 lollystokjes



IJSWAFELS MET BANAAN-KERSENIJS

Wat is er lekkerder dan ijs? Koekjes met ijs! Hier hebben we kersen gebruikt, maar je kunt ook ander zomerfruit of bosvruchten gebruiken.

Snijd de bananen in grove stukken, doe ze in een diepvriesbak en zet minstens 3 uur of een nacht in de vriezer tot ze helemaal bevroren zijn.

Hak de bevroren bananen pulserend fijn in een keukenmachine. Als ze in stukjes gehakt zijn, kun je continu pureren tot je een dik en glad mengsel hebt. Misschien dat je af en toe moet stoppen om de banaan van de zijanten te schrapen.

Voeg als het mengsel zijdezacht is de kersen toe en hak pulserend tot ze net in stukjes zijn gehakt. Schep het ijsmengsel in een diepvriesbak en zet kort in de vriezer, tot het weer bevroren is. Maak sandwiches van twee koekjes met een schepje ijs ertussen.

Voor een nog lekkerder resultaat maak je de sandwiches met de pompoen-zonnebloemkoekjes van bladzijde 43.

VOOR

4 ijssandwiches

INGREDIËNTEN

2 grote, overrijpe bananen

200 g kersen, ontpit

8 chocolate chip cookies