CARROT CAKE

Wat heb je nodig voor 1 cake van 20cm?

300 gram wortels geraspt
50 gram rozijnen
4 eieren
2 bananen
125 gram volkorenmeel
3 theelepels kaneel
2 theelepels koekkruiden
1 theelepel bakpoeder
4 eetlepels honing

Wat heb je nodig voor de frosting?

1 bakje Philadelphia light
4 tot 6 eetlepels honing
Vanille essence of vanillemerg poeder

Zo maak je het

1. Beleg de bodem van een ronde bakvorm van 20 cm, of een cakeblik met bakpapier en verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Kluts de 4 eieren in een kom. Prak de banaan met een vork en voeg deze bij de eieren.
3. Voeg de meel, kaneel, koekkruiden en het bakpoeder bij het mengsel en meng goed door. Voeg eventueel naar smaak wat honing toe. Voeg daarna de rozijnen en de geraspte wortel erbij en roer het mengsel goed door tot een gladde massa en giet het in de bakvorm.
4. Bak de cake in 25-30 minuten gaar.
5. Maak terwijl de cake in de oven staat de frosting. Meng de Philadelphia met een paar druppels vanille essence of een halve theelepel vanillemerg poeder. Voeg de honing naar smaak toe en proef of het zoet genoeg is.
6. Laat de cake helemaal afkoelen zodra de oven klaar is en bedek de bovenkant van de cake met een laag frosting.
7. Snijd de cake in stukken en geniet!

Tip: Mocht je op de calorieen willen letten, vervang dan de honing door zoetstof of laat het geheel weg. Kijk wel uit met kinderen, die mogen niet onbeperkt zoetstoffen eten. Ook zouden wij de frosting weg laten als je wil afvallen, de cake is namelijk ook erg lekker zonder frosting. Je kan het volkorenmeel ook vervangen door speltmeel, havermeel of havermout.

Voedingswaarde per stuk zonder frosting

Energie	112 kcal
Eiwit	3,8 gram
Koolhydraten	21,5 gram
Vet	1,8 gram
Vezels	2,6 gram
Zout	0,1 gram