

Bananen-dadelcake door eetcafé Water en Brood

Esther Stoorvogel is al jaren kok bij het veganistisch biologisch eetcafé Water & Brood in Den Haag. De bananencake staat regelmatig bij ons op het menu.

Esther over fairfood: Wij schenken Max Havelaar gecertificeerde Illimani koffie uit Bolivia waarmee we kleine biologische koffieboeren ondersteunen.

Ingrediënten:

300gram	tarwefijnmeel
1 eetl.	bakpoeder
snufje	zout
200gram	dadels
100 ml	agavesiroop (te koop bij de natuurvoedingswinkel, niet-veganisten kunnen dit vervangen door honing)
3 rijpe	Max Havelaar biologische bananen
2 zakjes	vanillesuiker
125 ml	sojamelk
125g	plantaardige margarine



Bereiden:

Verwarm de oven voor op gasoven stand 3 of 160 C.

Smelt de margarine.

Ontpit de dadels en snijdt ze in kleine stukjes.

Prak de bananen en meng daar de sojamelk en agavesiroop door.

Meng, in een andere kom, het meel met het zout, bakpoeder en vanillesuiker.

Roer de afgekoelde margarine door de bananen, en vervolgens de dadels en het meel.

Doe het beslag in een ingevet cakeblik en bak het ongeveer 1 uur. Controleer daarna of de cake gaar is door er licht op te drukken. Geeft hij niet mee, laat hem dan nog een half uur in de oven staan. Controleer daarna opnieuw.

Dit beslag is ook lekker voor het maken van muffins, verkort in dat geval de baktijd met een half uur.

In 2003 heeft de EU besloten dat er alternatieven voor cacao gebruikt mogen worden bij de productie van chocolade. Dit verzwakt de positie van ontwikkelingslanden, omdat bij een te hoge prijs van cacao de producenten over zullen gaan op alternatieven. Daar zullen ontwikkelingslanden dan weer niets aan verdienen.