



Hoofdgerechten

Yoghurt-rozijnencake met noten en mini-fruitspiesjes en een groene smoothie

Voor 4 personen.

Ingrediënten

100 gram boter (gesmolten + extra)
50 gram pecannoten (grof gehakt)
250 gram volle yoghurt
1 eetlepel bakpoeder
200 gram fijne suiker
100 gram rozijnen
250 gram bloem
3 eieren

Voor de fruitspiesjes

handvol blauwe bessen
handvol witte druiven
2 kiwi's (in blokjes)

Voor de smoothie

600 milliliter amandelmelk
handvol spinazie (verse)
4 eetlepels agavesiroop
2 bananen

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Wel de rozijnen 10 minuten in warm water. Beboter een cakevorm.

Mix de boter met de suiker glad. Voeg de eieren en yoghurt toe en meng goed onder elkaar. Voeg nu de bloem en het bakpoeder toe en meng verder. Spatel er tot slot de gewelde rozijnen en noten onder. Giet het beslag in de springvorm en zet 1 uur in de oven. De cake is klaar als een houten prikker er schoon uit komt. Laat de cake in de vorm afkoelen.

Snij de cake in plakjes. Spies het fruit afwisselend aan kleine stokjes. Doe alle ingrediënten voor de smoothie in een blender en mix glad. Giet de smoothie in kleine flesjes. Schik alles in een brooddoos.

Tip:

De cake kan je makkelijk een dag op voorhand klaarmaken.

Keukenbenodigdheden

Oven

Cakevorm

Mixer

Blender

