

Bananen broodbeleg



zoet beleg zonder suiker

Ingrediënten voor circa 6 porties

- 1 kleine banaan (± 100 gram zonder schil)
- 20 gram roomboter
- 30 gram geroosterde hazelnoten, of andere noten (Ongeroosterde noten rooster je in de oven op circa 160 graden tot ze lekker beginnen te ruiken, even af laten koelen voor het malen.)
- 30 gram rozijnen
- geraspte citroenschil van een halve citroen
- 1 eetlepel citroensap
- 1-3 theelepels appeldiksap

Bereiding:

1. Hak de (hazel)noten en de rozijnen (dit gaat het snelst in een keukenmachine).
2. Voeg de overige ingrediënten toe en pureer het geheel.
3. Proeven.
4. Eventueel nog wat diksap toevoegen.

*Simpel, snel, voedzaam en zoet.
Goed afgesloten in de koelkast 1-2 dagen houdbaar.*

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	270
Vet (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	6
Eiwit (g)	3
Koolhydraat (g)	22
Natrium (mg)	6
Kalium (mg)	410
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	45
IJzer (mg)	1
Selenium (µg)	4
Zink (mg)	0,5
Foliumzuur (mg)	18
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	108
Vitamine B1 (mg)	0,10
Vitamine B2 (mg)	0,04
Vitamine B6 (mg)	0,26
Vitamine C (mg)	10
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	4,3
Voedingsvezels (g)	4

Suiker

Witte, geraffineerde bietsuiker bevat uitsluitend koolhydraten en geen enkele voedingswaarde. Het laat de bloedsuikerspiegel enorm stijgen om daarna snel te dalen met alle gevolgen van dien. Niet alleen krijg je daardoor onmiddellijk weer de behoefte aan iets zoets, maar het vraagt ook veel van je alvleesklier. Suiker gebruikt veel vitamines en mineralen uit je lichaam om te kunnen verteren. Met geraffineerde suiker doe je jezelf dus 2 maal te kort. Dat is voor een keer niet erg, maar geraffineerde suiker hoort niet thuis in de dagelijkse voeding.

Suikers uit volwaardige voeding zoals (gedroogd) fruit hebben alle begeleidende mineralen nog in zich waardoor het beter en langzamer wordt verteerd, zonder piekende bloedsuikerspiegels.

In een volwaardig en gevarieerd voedingspatroon kan een zoet beleg als dit voor een keer geen kwaad.