



Ingredienser:

2 dl	havremjöl
1 dl	bovetemjöl
1 dl	rismjöl
½ dl	pofiber
1 tsk	kanel, mald
¼ tsk	ingefära, mald
¼ tsk	nejlika, mald
1 tsk	bakpulver
1 tsk	bikarbonat
2 stora	bananer
1 dl	kokossocker
½ dl	kokosolja eller ghee
1-1½ dl	Imat eller kokosmjölk
½ tsk	rivet apelsinskal (ekologisk!)
2 dl	riven morot

Riven kokos
olja

Så här gör du:

Sätt på ugnen på 175 grader.

Smörj in en ugnform (ca 20 x 30 cm) med olja och strö i riven kokos istället för ströbröd.

Blanda alla torra ingredienser i en bunke.

Vispa bananer, kokossocker, kokosolja och imat i en annan bunke tills det blivit en jämn smet.

Blanda de torra ingredienserna med smeten och blanda tills det är en jämn smet. Häll i de rivna morötterna och blanda.

Häll i smeten i ugnformen och baka i mitten av ugnen i 15 minuter.

När kakan har svalnat lite skär i lagom stora bitar.

Njut!