

Een dip(je)? dan is het tijd om jezelf te trakteren op een grote portie gelukstof. Het is bewezen; je kunt je gelukkig eten! De 4 belangrijkste stoffen die voor een blij gevoel zorgen zijn serotonine, endorfine, noradrenaline en dopamine. Dopamine wordt aangemaakt als je hersenen denken dat je iets doet waar je voor beloont moet worden; dingen zoals sporten, eten en seks. Laat ik het hier maar bij eten houden ☺ Nu ga ik er hier geen wetenschappelijk verhaal van maken maar het is een feit dat deze stoffen, al dan niet in een mix met andere stoffen zoals antioxidanten, blij kunnen maken. Gelukstofjes kun je nooit genoeg hebben dus komt het goed uit dat je de aanmaak ervan ook zelf kunt stimuleren. Gelukstofjes eten dus want ze zitten in bepaalde voedingsmiddelen. Welke dan? Nou, pure chocolade! Banaan! Noten & pitten! Eieren! Dé ingrediënten voor een eet-je-blij-baksel!



Bananenbaksel

Ingrediënten

- Ca 350 gram (over)rijpe bananenprak
- 75 gram pure (> 75%) chocolade, in kleine stukjes. Wat choconibs erin zijn ook lekker
- 3 eieren
- 180 gram volkoren- of speltbloem

Ook heel lekker is een mix van 140 gram boekweitmeel en 40 gram amandelmeel

- 75 gram gehakte (bv wal- of pecan) noten of mix met wat (zonnebloem- of pompoen-)pitten
- 6 gram bakpoeder = 2 afgestreken theelepels
- snufje baking soda
- 100 gram honing
- 75 gram gesmolten roomboter. Wil je niet zoveel vet gebruik dan bv wat yoghurt
- evt. wat vanille-aroma
- mespuntje zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°. Splits de eieren. Klop de eiwitten op tot een stevig mengsel. Meng de eiegelen met de bananenprak en evt. wat vanille-aroma. Meng in een andere kom de bloem, het bakpoeder, baking soda, de honing en het zout. Voeg het bananenmengsel bij het bloemmengsel. Schenk de gesmolten boter of de yoghurt erbij en roer tot alles opgenomen is. Meng de gehakte chocolade en de noten erdoor. Spatel tenslotte de eiwitten voorzichtig door het beslag. Niet roeren! Houd de lucht in de eiwitten, dit is belangrijk om een luchtig baksel te maken.

Stort het beslag in een ingevette vorm. Bak ca. 45 minuten of langer (afhankelijk van vorm). Laat het baksel afkoelen alvorens uit de vorm te halen.

Vind je dit toch allemaal te veel werk?

Bak dan heel simpel Anti Blue Monday **Pretprakpannenkoeken**:

Ingrediënten

250 gram bananenprak

80 gram bloem

2 dl melk

80 gram eigeel (= ongeveer 3 ei)

100 gram eiwit (= ongeveer 3 ei), stevig opgeklopt! LUCHT!LUCHT! LUCHT!

Stukjes pure chocolade, zoveel als je lekker vind

Gehakte noten

Bereiding

Prak prakbanaan met bloem, melk en eigeel. Voeg chocolade en noten toe.

Spatel stevig opgeklopt eiwit erdoor.

Bak ze mooi bruin. Geniet en wordt er vrolijk van!

Bananentip!:

Bananen zijn dus een bron van gelukstofjes. Ook die met bruine plekjes! Er worden vaak veel bananen met bruine spikkeltjes & plekjes weggegooid. Argggggg; da's helemaal niet nodig!

Banaan kan worden ingevroren. Zelfs in de schil maar plakjes kan ook. Pel de spikkelbanaan en snijd plakjes. Los van elkaar op een bakpapier leggen en vriezen. Daarna de gevroren plakjes in een bakje overdoen en in vriezer. Zo makkelijk!

O, en ook bananenbaksel is in te vriezen!