





INHOUD

LET'S GO BANANAS

07	Voorwoord
08	Wat je wilt weten voor je begint met koken
10	BRUNCH - BREAKFAST. OR LUNCH. OR WHATEVER.
36	ZOET - 11 EN 4-UURTJES - BANANA BAKE OFF
66	DINER - HAPPY MEALS
88	DESSERT - PARADA DE TOETJES
108	SNACKS - FOR THE #HANGRY PEOPLE
126	SPEAKEASY - A LITTLE PARTY NEVER KILLED NOBODY
142	Dankwoord
145	Receptenindex
146	Register





BRUNCH.

BREAKFAST. OR LUNCH. OR WHATEVER.

ONTBIJTMUFFINS

De geur van versgebakken ontbijtmuffins op een zondagochtend: *yes please!* Ideaal aan deze ontbijtmuffins is dat je er meteen twaalf hebt én je kunt ze goed bewaren. Zo heb je op zondag meteen je ontbijt voor de hele week 'geprept' en kun je langer uitslapen. *Winner!*

VOOR 12 MUFFINS

- 3 bananen
- 80 ml zonnebloemolie
- 4 eetlepels honing
- 2 eieren
- 60 ml (amandel)melk
- 100 gram Griekse yoghurt
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel vanillepoeder*
- 1 eetlepel bakpoeder
- snufje zout
- 30 gram havervlokken of havermout
- 225 gram volkorenbloem

BEREIDEN

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet een muffinvorm in of vul hem met papieren muffinvormpjes.

Prak de bananen. Meng in een kom de zonnebloemolie en de honing goed door elkaar. Klop de eieren erdoorheen. Voeg de geprakte banaan, (amandel)melk, Griekse yoghurt, de kaneel, het vanillepoeder, bakpoeder en zout toe en roer alles door elkaar. Meng de havervlokken en de bloem door het beslag tot de bloem volledig is opgenomen.

Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak de muffins in 20-25 minuten goudbruin in de oven.

Tip: voeg naar smaak fijngehakte walnoten of pecannoten aan het beslag toe. Of maak er *blueberry muffins* van door een handje blauwe bessen toe te voegen. Je kunt de muffins voor het bakken garneren met wat kaneelsuiker (zie bladzijde 50), havervlokken of leg op elke muffin een dun plakje banaan. De muffins blijven gekoeld ongeveer vier dagen goed en in de vriezer tot wel drie maanden.



*VERVANG HET VANILLEPOEDER
EVENTUEEL DOOR 1 THEELEPEL
VANILLE-EXTRACT.







OREO CHEESECAKE

Dit is zo'n typisch geval van *easy does it*. Groots effect met vrij weinig moeite. Echt waar! De oven en de koelkast doen bijna al het werk voor je. Zorg er wel voor dat je voor de vulling een overrijpe banaan gebruikt (of gebruik er twee), die zijn namelijk zoeter en anders proef je de banaan bijna niet (*shame, shame, shame*).

VOOR 10 TOT 12 PORTIES

- 150 gram roomboter
- 450 gram Oreokoekjes
- 900 gram roomkaas
- 400 ml gecondenseerde melk
- 50 gram witte basterdsuiker
- 3 eetlepels bloem
- 100 ml espresso, koud
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 overrijpe banaan, gepureerd
- 3 eieren
- 1 eidooier

BEREIDEN

Verwarm de oven voor tot 160 °C. Bekleed de bodem van een springvorm van Ø 24 cm met bakpapier en vet de zijkanen in.

Smelt de roomboter en maal ondertussen 300 gram Oreokoekjes zeer fijn in een blender of keukenmachine. Doe de kruimels in een kom en roer de gesmolten roomboter er goed door. Verdeel het boter-kruimelmengsel over de bodem van de springvorm en druk goed aan. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de bolle kant van een lepel. Zet de springvorm in de oven en bak de bodem 10 minuten. Haal de vorm uit de oven en laat goed afkoelen.

Verhoog de oventemperatuur tot 200 °C. Doe de roomkaas in een ruime kom en klop glad met een mixer. Voeg de gecondenseerde melk, basterdsuiker, bloem, espresso, het vanille-extract en de bananenpuree toe en meng goed door. Voeg de eieren en de eidooier toe en blijf mixen tot het mengsel glad en luchtig is.

Giet de vulling over de taartbodem en zet de cheesecake in het midden van de oven. Bak de cheesecake 20 minuten op 200 °C. Verlaag de oventemperatuur dan tot 100 °C en bak de cheesecake nog 25 minuten. De vulling moet nog een beetje bewegen als je lichtjes met de springvorm schudt (doe dit natuurlijk wel met ovenhandschoenen aan).

Lees verder op de volgende bladzijde





DONUTS UIT DE OVEN

Donut worry. Be happy! Deze donuts komen uit de oven in plaats van uit de frituurpan. En er zit banaan in, dus ze zijn ook best wel een beetje gezond. Voor een goede *donut look* heb je wel een donutvorm nodig voor in de oven. Heb je die niet, dan kun je ze ook afbakken in een muffinvorm. Al ziet dat er natuurlijk wel wat minder spectaculair uit.

VOOR 10 DONUTS

- 60 ml zonnebloemolie
- 120 gram zure room
- 1 ei
- 1 theelepel vanille-extract
- 175 gram suiker
- 1 banaan
- 150 gram bloem
- ½ theelepel baksoda
- 1 theelepel kaneel
- snufje zout
- 45 gram roomboter

BEREIDEN

Verwarm de oven voor tot 175 °C. Vet de donutvorm in. Klop in een ruime kom de zonnebloemolie met de zure room, het ei, vanille-extract en 100 gram van de suiker tot een egaal mengsel.

Prak de banaan fijn en voeg hem toe aan het room-suikermengsel. Voeg de bloem, baksoda, het zout en de helft van de kaneel toe en spatel dit door het beslag, zodat het mooi luchtig blijft.

Schep het beslag in de donutvorm en zet in de oven. Bak de donuts in 12-15 minuten gaar en goudbruin in de oven. Haal de donuts uit de oven en laat ze 5 minuten afkoelen in de donutvorm. Verdeel de donuts dan over een taartrooster om ze verder af te laten koelen.

Smelt ondertussen de roomboter in een steelpan. Meng in een diep bord de overgebleven 75 gram suiker met de rest van de kaneel. Bestrijk de afgekoelde donuts met de gesmolten boter en haal ze door de kaneelsuiker.



HUMMINGBIRD CAKE

Een tropische laagjestaart met ananas, banaan, pecannoten en een roomkaas-frosting. De hummingbird cake komt oorspronkelijk uit Jamaica (en is vernoemd naar de kolibrie, de nationale vogel van het eiland). Nadat in 1978 een soortgelijk recept in het tijdschrift *Southern Living* stond, werd het een echte *signature cake* in de zuidelijke staten van Amerika. Voortaan maak je deze tropische verrassing gewoon in je eigen keuken!

VOOR 12 PORTIES

- 400 gram bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- 300 gram rietsuiker
- 1 theelepel kaneel
- 350 ml zonnebloemolie
- 3 eieren, losgeklopt
- 1 theelepel vanille-extract
- 4 bananen
- 400 gram ananasstukjes uit blik, uitgelekt
- 100 gram pecannoten
- 200 gram roomboter
- 400 gram roomkaas
- 200 gram poedersuiker
- 1 theelepel vanillepoeder
- geraspte schil van 1 limoen

BEREIDEN

Deze taart is het snelst klaar als je 3 taartlagen tegelijkertijd kunt afbakken, maar als je maar 1 taartvorm hebt, dan kun je de taartlagen natuurlijk ook apart van elkaar bakken. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet drie taartvormen van Ø 21 cm in, bekleed de bodem met bakpapier en bestuif de zijkanten met wat bloem.

Doe de bloem in een ruime kom. Voeg het bakpoeder en zout toe en meng goed door. Meng de rietsuiker en kaneel door de bloem. Voeg de zonnebloemolie, losgeklopte eieren en het vanille-extract toe en gebruik een mixer om het tot een dik beslag te mengen.

Prak de bananen en snijd de ananasstukjes fijn. Hak de helft van de pecannoten fijn en houd de rest apart voor de garnering. Meng de bananenpuree, ananas en gehakte pecannoten door het beslag met een mixer. Verdeel het beslag over de 3 taartvormen en bak ze in 40-50 minuten gaar in de oven. Laat de taartlagen 10 minuten afkoelen in de taartvorm en leg ze dan op een rooster. Laat de taartlagen volledig afkoelen voor je aan de slag gaat met de frosting.

Lees verder op de volgende bladzijde

ELVISBURGER

Dit is er eentje in de categorie: een béétje vreemd, maar wel lekker! *The King* had een voorliefde voor *trashy* eten, waarvan de *peanut butter, banana and bacon sandwich* een van zijn favorieten was. Klinkt als een gekke combinatie, maar je zult al snel ontdekken dat zoet en hartig hierin perfect samensmelten. Eten op eigen risico, want voor je het weet is deze Elvisburger *always on your mind*.

VOOR 2 BURGERS

- zonnebloemolie of boter om in te bakken
- 2 hamburgers
- 6 plakken ontbijtspek of bacon
- 1 banaan
- 1 eetlepel honing
- 2 hamburgerbroodjes
- 4 eetlepels smeugige pindakaas

BEREIDEN

Verhit boter of zonnebloemolie in een koekenpan en bak de hamburgers in een paar minuten goudbruin aan beide kanten.

Bak ondertussen in een andere pan de plakken spek krokant en laat ze uitlekken op keukenpapier. Halveer de banaan en snijd de helften in de lengte doormidden. Bestrijk de 4 stukken banaan met honing en laat ze kort karameliseren in de koekenpan.

Halveer de hamburgerbroodjes en besmeer de onderste helft met pindakaas. Leg de hamburgers erop, gevolgd door het gebakken spek en de gekarameliseerde banaan.

Tip: gebruik, als je ze kunt vinden, brioche hamburgerbroodjes voor een nóg verslavender (en zoetere) hamburger. De combinatie pindakaas-banaan-bacon werkt ook fantastisch op wentelteefjes, tosti's en pannenkoekjes.



FLUFFERNUTTER S'MORES

Je hebt S'mores en je hebt de Fluffernutter. Die laatste is mijn *guilty pleasure*. Ik vernoemde er zelfs ooit een konijn naar, zo diep gaat de liefde. Het is een boterham belegd met pindakaas en marshmallowfluff. Combineer de Fluffernutter met banaan en die andere Amerikaanse heerlijkheid en je hebt Fluffernutter S'mores.

VOOR 4 TOT 6 PORTIES

- 3 bananen, in plakjes
- 4 eetlepels chocoladepasta
- 4 eetlepels pindakaas
- 200 gram marshmallows
- 200 gram (digestive) tarwebiscuits*

BEREIDEN

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Verdeel ondertussen de helft van de plakjes banaan over de bodem van de ovenschaal. Dep de plakjes voorzichtig met wat keukenpapier, zodat de bovenkant iets minder glibberig wordt.

Schep met een eetlepel 'dotjes' chocoladepasta op de bananenplakjes en smeer uit. Verdeel de andere helft van de plakjes banaan erover. Schep nu dotjes pindakaas op de bananenplakjes en smeer uit.

Verdeel de marshmallow met de platte kant naar boven over de ovenschaal. Zet de schaal 8 tot 10 minuten in het midden van de oven tot de marshmallows smelten en een lichtbruine kleur krijgen. Serveer de Fluffernutter S'mores in de ovenschaal en gebruik de biscuits om het gerecht uit de schaal te lepelen.



*IN AMERIKA MAKEN ZE S'MORES MET RECHTHOEKIGE GRAHAM CRACKERS. ALS JE DIE KUNT KRIJGEN: DOEN! DE DIGESTIVE TARWEBISCUITS KOMEN ER QUA SMAAK BIJ IN DE BUURT EN ZIJN EEN GOED ALTERNATIEF.





SNACKS.

FOR THE #HANGRY PEOPLE



TOSTONES

Gehoord in een YouTube video: "If you *hablo español* you're probably gonna say *tostonéz*." Tostones zijn een heerlijke snack van groene bakbanaan uit het Caribisch gebied. Ik heb ze leren kennen dankzij de film *Chef*. Sindsdien hoor ik automatisch de salsa-cover van het nummer *Sexual Healing* in mijn hoofd zodra ik het woord 'tostones' hoor. *Good vibes!*



VOOR ONGEVEER 16 STUKS

- 2 flinke groene bakbananen
- 500 ml zonnebloemolie
- grof zout of paprikapoeder

BEREIDEN

Snijd de uiteinden van de groene bakbananen. Snijd de schil op 3 of 4 plekken langs de hele lengte in. Je kunt de schil er dan (redelijk) makkelijk af trekken door je vinger of een mes onder de schil te steken en de schil van de banaan af te duwen. Schraap eventuele restjes schil met een mes van de banaan af.

Snijd de bakbananen in flinke plakken van ongeveer 2 centimeter, je haalt dan ongeveer 8 plakken uit een bakbanaan. Doe de plakken in een kom met koud water.

Verhit de zonnebloemolie in een diepe pan. Dep de bananenplakken goed droog met keukenpapier en frituur ze ongeveer 2 minuten aan beide kanten tot ze lichtbruin worden.

Zet het vuur laag. Gebruik een tang of schuimspaan om de bakbanaan uit de olie te halen. Laat ze uitlekken in een vergiet.

Leg de gefrituurde plakken banaan één voor één tussen een stuk dubbelgevouwen bakpapier en gebruik de onderkant van een mok of een blikje om de plakken voorzichtig plat te drukken. Draai het vuur middelhoog en bak de tostones per 4 stuks nog eens in de olie tot ze aan beide kanten goudbruin en knapperig zijn. Laat ze uitlekken in een vergiet en bestrooi met zout of met paprikapoeder of chilipoeder naar smaak.

MONKEY TAILS

Wist je dat sommige apen helemaal geen staart hebben? Toch wordt deze snack Monkey Tails genoemd. Ze zijn ideaal als feestelijke én gezonde traktatie voor kinderen. En ook voor jezelf natuurlijk.

VOOR 10 IJSJES

- 5 grote bananen (niet te rijp)
- 300 gram pure chocolade
- 50 gram pistachenoten, fijngehakt
- 2 eetlepels geraspte kokos
- 50 gram nougatine

BEREIDEN

Pel en halveer de bananen. Druk voorzichtig een ijsstokje in de doorgesneden kant van de gehalveerde bananen. Verdeel de bananenlolly's over een met bakpapier bekleedde ovenschaal of bakplaat en leg ze minimaal 1 uur in de vriezer.

Haal de bananen uit de vriezer. Verhit een klein laagje water in een steelpan en zet een hittebestendige kom bovenop de steelpan. Breek de chocolade in blokjes en smelt de chocolade au bain-marie in de hittebestendige kom.

Verdeel de fijngehakte pistachenoten, de geraspte kokos en de nougatine over kleine bakjes. Pak een bevroren bananenlolly vast bij het ijsstokje en houd deze boven de gesmolten pure chocolade. Schep met een eetlepel chocolade over de banaan en versier deze daarna met toppings naar keuze. Dit is wel een beetje een haastklusje: door de vrieskou van de bananen stolt het chocoladelaaasje snel.

Leg de Monkey Tails opnieuw op het bakpapier en vries ze nog ongeveer 30 minuten in.

Tip: met deze ijsjes kun je eindeloos variëren! Je kunt voor andere chocolade of toppings kiezen, maar je kunt de bananen ook insmeren met een dun laagje pindakaas of karamel voordat ze in de vriezer gaan



WHANANA

Voor de meeste bananencocktails wordt rum gebruikt, maar wat krijg je eigenlijk als je banaan met whiskey combineert? Inderdaad: de Whanana! Lekker kruidig en vooral niet te zoet, waardoor deze verwarmende cocktail bij velen in de smaak valt.



VOOR 2 GLAZEN

- 120 ml whiskey
- 1 banaan, in stukken
- sap van 1 citroen (± 50 ml)
- 1 kaneelstokje
- 4 kardemompeulen
- stukje gemberwortel

BEREIDEN

Mix de whiskey, banaan en het citroensap in een blender.

Vul een cocktailshaker voor de helft met ijsblokjes. Schenk het whiskey-banaanmengsel in de shaker en voeg het kaneelstokje, de kardemompeulen en de gemberwortel toe.

Shake de cocktail tot de buitenkant van de cocktailshaker beslagen raakt en de ijsblokjes stuk zijn gemaakt. Vul twee tumblerglazen met ijsblokjes en verdeel de cocktail over de glazen. Gebruik hiervoor eventueel een (thee)zeef als de cocktailshaker zelf geen zeefje heeft.

Cheers!

Tip: voor een feestelijk effect kun je twee plakjes banaan kort karameliseren in een koekenpan en met geraspte kokos op een cocktailprikker als garnering gebruiken.





COLOFON

Dit boek is een uitgave van Loopvis

Tekst & fotografie: © Kim Waninge

Omslagfoto en portretfoto's: © Lotte van der Zanden

Illustraties: © Audrey Kawarmala

Ontwerp: Annelies Dollekamp

Opmaak binnenwerk: Kim Waninge

Redactie: Marije Sietsma

Eindredactie: Joost Broeren-Huitenga

Dit boek is duurzaam gedrukt door

Drukkerij Tienkamp in Groningen

www.duurzaamdrukken.nl

Eerste druk, april 2018

ISBN 978 94 928 9002 3

NUR 440

WWW.BANANENBOEK.NL

Volg Bananenboek ook via Facebook, Instagram en Pinterest: @bananenboek



Uitgeverij Loopvis

Het is niet toegestaan om zomaar iets uit dit boek te kopiëren en/of te verspreiden. Wil je materiaal uit dit boek gebruiken?

Neem dan contact op met uitgeverij Loopvis.

In overleg is er heel veel mogelijk. Heus.

www.loopvis.nl