Bananabook

There are books about oatmeal and peanut butter. About avocado, apples and cabbages, but a cookbook about bananas was missing. And all the while the banana is one of the most eaten fruits in the world. And enormously versatile!

We already knew that bananas are the perfect basis for a smoothie. And yes, banana bread is a fantastic way to turn some overripe bananas into a nutritious snack. But there is so much more to make with bananas!

For the banana book, Kim Waninge came up with recipes for every moment of the day. From breakfast and snacks to lunch, dinner and even cocktails! In short: from now on bananas can be used at every moment of the day.

About the author

Kim Waninge began her education Communication and Journalism as an editor for various cooking magazines. She then ended up in the world of PR and marketing, but the passion for the cooking world remained. In 2016 she and her two girlfriends released their first cookbook. Especially the chapter 'banana' had a lot of potential, and so Kim decided that this should become her second cookbook: a banana book. Nice detail: she is currently working as a content marketer for an online marketing agency with the name - no joke - Red Banana.

Text & photos: Kim Waninge
Design: Annelies Dollekamp
ISBN: 978-94-92890-02-3
Size: 22x18 cm
Pages: 144
Recipes: 54
Binding: hardcover
Retailprice: €17,50

BRUNCH

BANANENMELK

Bananenmelk maken is *easy like Sunday morning* en geeft je ontbijt of lunch net even dat beetje extra!

VOOR 4 GLAZEN

- **2 bananen, in stukken**
- **500 ml halfvolle melk**
- **200 ml water**
- **sap van ½ citroen**
- **honing, naar smaak**

BEREIDEN

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot alles goed is gemengd en je geen stukjes meer ziet. Zet de bananenmelk minimaal 30 minuten in de koelkast.

Tip: liever vegan? Mix voor een groot glas bananenmelk 1 banaan met 250 ml water (of plantaardige melk) en 1 theelepel kaneel.

BRUNCH

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.

VOORWOORD

ALWAYS TAKE A BANANA TO A PARTY

Ik heb het gevoel dat ik hier wat heb uit te leggen. Het afgelopen jaar werd tijdens het maken van dit boek met enige regelmaat die éne vraag gesteld: wáárom een bananenboek?

Je verwacht hier misschien een spannend of nostalgisch antwoord. Maar het antwoord op die vraag is eigenlijk heel simpel: omdat het er nog niet was. En dat is reuze zonde, want in dit boek zul je ontdekken dat bananen zich lenen voor vele gerechten. Zoet én hartig.

Van voedzame ontbijtjes tot snelle snacks. Maar ook voor een diner of cocktailparty zit je goed met dit fruit. Bananen zijn fantastisch. En ik kan het inmiddels weten!

Voor dit kookboek heb ik met heel veel plezier allerlei bananengerechten bedacht en getest. Dat leidde tot klassieke combinaties met pindakaas, karamel en chocolade, maar ook tot minder voor de hand liggende mogelijkheden, zoals banaan met vis of drop. Een beetje vreemd, maar wel heel lekker!

Tot slot wil ik met dit boek heel graag de wereld een heel klein beetje beter maken.

Daarom steun je met de aankoop van dit boek het Wereld Natuur Fonds, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen. Ik draag dit boek dan ook graag op aan de volgende generatie, de allerleukste aapjes: Lieke en Lars.

Doctor Who wist het al: 'Always take a banana to a party. Bananas are good.' Waar wacht je nog op? Gaan met die banaan!

Kim

PS. Ik ben natuurlijk superbenieuwd naar al jouw bananencreaties! Tag ze op social media met #bananenboek en volg @bananenboek voor meer inspiratie.