



Muffins met banaan en bosbessen



15 MIN



20 min



16 stuks

Ingrediënten

- 150 g volkoren speltmeel (T150)
- 40 g tarwezemelen
- 2 middelgrote rijpe bananen
- 250 g bosbessen
- 125 ml magere melk
- 2 theelepels bakpoeder
- 25 g poedervormige zoetstof
- 50 g margarine
- 1 ei
- 50 g havermout + 1 eetlepel voor de afwerking

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Prak de bananen met een vork in een kom.
3. Smelt de margarine en voeg deze aan de gepureerde bananen toe.
4. Voeg de melk, het ei, de zoetstof en het bakpoeder toe en meng goed.
5. Voeg beetje bij beetje de bloem en de zemelen toe.
6. Zodra het deeg homogeen is, voeg je de havermout en bosbessen toe terwijl je voorzichtig blijft roeren.
7. Verdeel het mengsel over siliconen cupcake- of muffinvormpjes en versier met de resterende havermoutvlokken.
8. Bak 18 tot 20 minuten in de oven.
9. Laat afkoelen en smullen maar!

VOEDINGSWAARDEN Per muffin

- Energie: 437 kJ/100 kcal
- Vetten: 3,5 g
- Koolhydraten: 15 g
- Eiwitten: 3,5 g
- Vezels: 3 g