

APPEL MUESLI MUFFIN

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

60 gram gedroogde veenbessen

50 gram amandelmeel

50 gram havermout

15 gram kokos

½ tl bakpoeder

1 ei

1 el honing

1 el arachideolie

1 appel

muffinvormpjes

BEREIDINGSWIJZE

Laat de veenbessen een kwartier weken in lauw water.

Verwarm de oven voor op 180°C

Meng het amandelmeel, de havermout, kokos, bakpoeder en het kaneel in een mengkom en zet opzij.

Klop het ei luchtig samen met de honing en de arachideolie.

Voeg de geraspte appel, veenbessen en kokos toe en meng.

Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak 20 min in de oven.

Laat afkoelen op een rooster.

TIP: je kan de muffins 2 à 3 dagen koel bewaren of langer in de diepvries.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

161 kcal – 6,8 g vet – 10,5 g Eiw. – 14,4 g KH

SMAKELIJK!