

CHOCOLADEMUFFINS

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

- 100 gr ontpitte Medjoul dadels
- 1 blik zwarte bonen van 400 gr (uitlekgewicht 265 gr)
- 2 eieren
- 1 tl vanille-extract
- 2 el cacao poeder
- 60 gr pure chocolade, grof gehakt
- 2 tl bakpoeder
- snuf zout
- 1 el maisolie

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Week de dadels 15 minuten in lauwwarm water. Spoel de zwarte bonen goed af tot het water niet meer schuimt. Laat de bonen uitlekken in een vergiet.

Mix de dadels en zwarte bonen samen met de maisolie, het vanille-extract en de eieren tot een egaal mengsel. Meng in een aparte kom de cacao poeder, het zout en bakpoeder. Voeg het bonen mengsel en de chocolade toe en meng alles. Vul ieder muffinvormpje met een grote eetlepel beslag. Plaats de muffins 20 à 25 minuten in de oven.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

150 kcal / 4,9 g EIW / 4,2 g VET / 17,8 g KH

SMAKELIJK!