

MUFFIN – WORTEL – WALNOTEN

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

150g wortelen (= ongeveer 2 middelgrote wortelen)

2 rijpe bananen

100g walnoten

2 eieren

Zoetstof (naar eigen smaak)

Snuifje zout

2 tl bakpoeder

150g volkorenmeel

1 el kaneel

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Rasp de wortels. Doe de schil van de bananen en prak ze fijn met een vork. Hak vervolgens de walnoten grof.

Doe de eieren met de zoetstof en een snuifje zout in een mengkom en klop vervolgens 3 min luchtig met een mixer. Zeef het bakpoeder, het meel en kaneel boven de mengkom en spatel luchtig erdoor. Meng vervolgens de wortel, banaan en walnoten erdoor.

Doe de cupcakevormpjes in de muffinvorm en verdeel het beslag over

de vormpjes. Bak ca. 20 min. in het midden van de oven. Controleer na 15 min. met een satéprikker op gaarheid. Komt de prikker schoon uit een muffin, dan is deze gaar.

Bewaartip: Je kan deze muffins maximaal 3 dagen afgesloten bewaren buiten de koelkast.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

130 Kcal – 4.03g EW – 7.0g V – 12.7g KH

SMAKELIJK!