

ONTBIJTMUFFINS

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

125 gr havermout

1 banaan

2 eieren

150 ml sojamelk

1 el bicarbonaat (Baking soda)

30 gr hazelnoten

30 gr pecannoten

1 snuifje zout

Materiaal:

muffinblik

muffin

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Mix de banaan met de eieren, de sojamelk, de havermout en een snuifje zout kort in een keukenmachine.
- Voeg de bicarbonaat toe en spatel het geheel door elkaar. Hak de noten grof en meng ze door het beslag.
- Leg 8 muffinpapiertjes in de muffinvorm. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak de muffins in 25 minuten af.
- De muffins zijn klaar als een satéprikker er schoon en droog uit komt,

nadat je deze in de muffin gestoken hebt. Laat de muffins afkoelen op een rooster.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

149Kcal/muffin

SMAKELIJK!