

Luchtige muffins met bosbessen




Deze zes muffins zijn rijk aan oplosbare vezels en dus gunstig voor het darmcomfort.



INGREDIËNTEN

- 120 g bloem
- 100 ml halfvolle melk of een plantaardige drink op basis van haver
- 60 g verse bosbessen
- 40 g natuurlijke havermout
- 60 g kristalsuiker
- 40 g gesmolten boter
- 1 ei
- 1 koffielepel natuurlijk vanillearoma
- ½ zakje bakpoeder



 4 pers.  30 min.  20 min.

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng in een kom 120 g bloem met een ½ zakje bakpoeder.

Bak in een pan 40 g havermout goudgeel en voeg deze toe.

Klop in een andere kom 1 ei op samen met 60 g suiker, voeg daarna 40 g gesmolten boter toe en een snuifje zout. Doe dit mengsel bij de bloem en de havermout, roer en voeg beetje bij beetje 100 ml lauwe melk toe of een plantaardige drink op basis van haver.

Voeg daarna 60 g bosbessen toe.

Vul hiermee 6 bakvormpjes voor muffins en zet 20 minuten in de oven.

Voedingswaarde (/portie)
Energie 206 kcal ; Eiwit 3,8 g ;
Vet 7,2 g ; Koolhydraten 30,6 g ;
Vezels 2 g