



Havermoutmuffin met blauwe bessen en winterpeen

Informatie

12 stuks

Bereiding 15 minuten + 25 minuten oventijd

Ontbijt/tussendoortje

Ingrediënten

- 200 g winterpeen
- 275 g volkorenmeel
- 1 mespunt zout
- 3 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- 150 g rietsuiker
- 3 el honing
- 310 ml karnemelk
- 80 ml koolzaadolie (fles 500 ml)
- 1 ei
- 150 g blauwe bessen
- 75 g havermout



Keukenspullen

Muffinvorm met 12 holtes

12 papieren cupcakevormpjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil en rasp de winterpeen.
2. Meng in een kom het meel, zout, de bakpoeder, kaneel en suiker.
3. Meng in een andere kom de honing, karnemelk, olie en het ei tot een gladde massa.
4. Voeg het honingmengsel toe aan het meelmengsel en spatel goed door elkaar.
5. Roer voorzichtig de winterpeen, bessen en havermout erdoor.
6. Doe de papieren vormpjes in de muffinvorm en verdeel met 2 lepels het beslag erover. Bak de muffins in ca. 25 min. gaar in de oven. Steek een satéprikker in een muffin; komt de prikker er schoon en droog uit, dan zijn de muffins gaar.

Voedingswaarden (per stuk)

- energie 240 kcal
- eiwit 4 g
- koolhydraten 36 g
- vet 8 g
 waarvan verzadigd 1 g
- natrium 190 mg
- vezels 4 g

Bron: Allerhande