



⌚ ± 1 uur

 16 personen



ons gezonde muffins recept en ga lekker aan de slag!

- 100 gram haverhout;
- 100 gram honing;
- 1 theelepel bakpoeder;
- 1 theelepel baking soda;
- Snuf zout;
- 150 gram patentbloem;
- Muffin bakvorm;
- Muffin cups.

- 300 gram Griekse yoghurt;
- 1 citroen;
- 2 theelepels volle melk;
- 2 eieren, maat M;
- 200 gram blauwe bessen.





Recept

1. Verwarm de oven voor op 180 graden (heteluchtoven).
2. Week de havermout 10 minuten in water.
3. Laat de havermout goed uitlekken.
4. Meng met een garde de yoghurt, eieren, honing en melk door elkaar heen.
5. Roer de geweekte havermout door het eimengsel heen.
6. Meng met een garde de bloem, bakpoeder, baking soda en zout ook door het beslag heen.
7. Rasp de citroen.
8. Spatel tot slot de blauwe bessen en de citroenrasp door het beslag heen.
9. Verdeel de cups over de bakvorm heen.
10. Vul de cups $\frac{3}{4}$ deel vol met het beslag.
11. Strooi wat havermout over de bovenkant van de ongebakken muffins heen.
12. Bak de gezonde muffins in 20 minuten goudbruin en gaar.
13. Laat de gezonde muffins afkoelen tot kamertemperatuur.

Handige informatie

Hoe kun je de gezonde muffins het beste bewaren?

Komen deze heerlijke gezonde muffins niet in 1 keer op? Dan vind je het vast fijn om te lezen dat je de muffins prima een aantal dagen kunt bewaren. Verpak de lekkernijen luchtdicht, want dan kun je ze ongeveer 3 dagen bewaren. Vind je dat net iets te kort? Dan kun je ervoor kiezen om de muffins in te vriezen. In de vriezer blijven de cakejes tot wel 2 maanden goed. Je kunt de gezonde muffins dan het beste per stuk verpakken, zodat je elke keer 1 muffin kunt pakken en genieten van een lekker gezond tussendoortje.

Bekijk ook eens onze andere verantwoorde recepten!

Ben jij helemaal dol op verantwoord snacken en op zoek naar nog meer gezonde lekkernijen die je kunt maken om lekker van te snoepen? Dan vind je het vast heel erg leuk om te weten dat wij naast dit recept voor gezonde muffins, nog veel meer andere recepten voor gezonde lekkernijen op ons blog hebben verzameld. Dankzij al die recepten wordt het een stuk eenvoudiger om verantwoord te snacken. Wat dacht je bijvoorbeeld van zwarte bonen brownies of een ontbijtcake met banaan (die ook nog eens glutenvrij en lactosevrij is!)? Wij zijn in ieder geval fan!

Laat jouw zelfgemaakte gezonde muffins aan ons zien!

Ben jij van plan om met ons recept gezonde muffins te maken? Dan vinden wij het heel leuk om te zien hoe ze zijn geworden. Dat kun je aan ons laten zien door er een foto van te maken en deze te delen in jouw Instagram



Stories. Tag ons met @baktotaalbouwhuis in de story, zodat wij jouw foto kunnen zien én delen met onze volgers!

Verkrijgbaar in onze webshop

- 1 × BrandNewCake Bakzout 100gr. (Art.nr.: BNC00043)
- 1 × Keukenzout 1kg (Art.nr.: R18131)
- 1 × Cupcake Cups HoM Wit 50x33mm. 50st. (Art.nr.: CAI00169K)
- 1 × Muffin / Cupcake Bakvorm 12 stuks (Art.nr.: KP070)
- 1 × BrandNewCake Bakpoeder 100gr. (Art.nr.: BNC00045)
- 1 × Molen de Hoop Havermout (vlokken) 500gr (Art.nr.: DH05)
- 1 × Molen de Hoop Patentbloem 1kg (Art.nr.: DH10)
- 1 × Bloemenhoning Biologisch 375 gram (Art.nr.: UD5000412)

