



# CHOCOLATE CHIP MUFFINS



10 porties 30 MIN DESSERT

## INGREDIËNTEN

- 60 gram amandelmeel
- 40 gram volkoren tarwemeel
- 50 gram kokosrasp
- 20 gram lijnzaad
- 3 mejdoudadels
- Halve banaan (50 gram)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eieren
- 1 theelepel bakpoeder
- 50 ml sojadrink (ongezoet)
- (snufje zout)
- 50 gram chocolade



## STAP 1

Verwarm de oven voor op 180°C.

## STAP 2

Mix alle ingrediënten (behalve de chocolade) tot een samenhangend geheel.

## STAP 3

Snijd de chocolade in kleine stukjes.

## STAP 4

Voeg de chocolade toe aan het beslag.

## STAP 5

Verdeel het beslag over 10 muffinvormpjes.

## STAP 6

Bak de muffins 15 - 20 minuten in de oven. Controleer met een prikker of de muffins klaar zijn.

— *Klaar en smullen maar!*

### VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	189 kcal
Vetten	12,5 gram
Koolhydraten	12,5 gram
Koolhydratenporties	1
Eiwitten	4,7 gram