



SPELTMUFFINS MET BRAAMBESSEN

Een diabetesvriendelijker recept voor De Warmste Koekenbak, een initiatief van De Warmste Week.

8 MUFFINS 35 MIN GEBAK

INGREDIËNTEN

- 175 gram volkorenspeeltbloem
- 2 eieren
- 2 bananen, geplet
- 150 gram braambessen (vers of diepvries)
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 eetlepel bakpoeder
- Halve eetlepel kaneel
- (Zout naar smaak)

STAP 1

Verwarm de oven voor op 175°C.

STAP 2

Mix de geplette banaan, de eieren, de volkorenspeeltbloem, vloeibare margarine, bakpoeder en de kaneel in een kom tot een homogeen mengsel.

STAP 3

(Voeg een snuifje zout toe).

STAP 4

Vul de vormpjes tot ongeveer een halve centimeter onder de rand.

STAP 5

Voeg wat bramen toe en vul de vormpjes op tot de rand.

STAP 6

Plaats 20 minuten in de oven. Haal daarna uit de oven en laat goed afkoelen.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 MUFFIN

Energie	154 kcal
Vetten	4 gram
Koolhydraten	23 gram
Koolhydratenporties	1,75
Eiwitten	5 gram