



HALLOWEEN POMPOEN MUFFINS



12 MUFFINS 60 MIN GEBAK

INGREDIËNTEN

- Halve flespompoen (butternut)
- 175 ml ongezoete sojadrink
- 165 gram tarwemeel
- 100 gram Zùsto (of andere 1:1 zoetstof)
- 60 gram amandelmeel of amandelpoeder
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 eetlepel appelciderazijn
- 1 theelepel olijfolie
- Halve theelepel speculaaskruiden
- Halve theelepel kaneel
- 1/4 theelepel gemberpoeder
- 1 eetlepel neutrale olie (bijvoorbeeld zonnebloemolie)
- 40 gram walnoten
- 35 gram witte chocolade



STAP 1

Verwarm de oven voor op 180°C.

STAP 2

Halveer de flespompoen in de lengte, verwijder de zaadjes en smeer in met olijfolie. Bak 50 minuten in de oven tot gaar.

STAP 3

Meng de sojadrink en appelcider samen. Zet even aan de kant.

STAP 4

Voeg het volkoren meel, Zùsto, bakpoeder, speculaaskruiden, kaneel, gemberpoeder en amandelmeel samen in een kom.

STAP 5

Hak de walnoten en witte chocolade grof en zet opzij.

STAP 5

Plaats muffinpapierjes in de muffinbakvorm.

STAP 5

Plet 300 gram van de flespompoen tot puree.

STAP 5

Meng de sojadrink en appelciderazijn samen met de pompoenpuree en neutrale olie.

STAP 5

Roer de walnoten en chocolade door het beslag. Verdeel over de vormpjes en bak 20 minuten. Laat na bakken goed afkoelen.

— **Klaar en smullen maar!**

VOEDINGSWAARDE 1 MUFFIN

Energie	154 kcal
Vetten	7,1 gram
Koolhydraten	19 gram
Koolhydratenporties	1,5
Eiwitten	3,9 gram