Annemoon
voedingscoach

EERLIJKE VOEDING
EEN FIJNERE JIJ



Recept

Havermout muffins
met blauwe bessen

Gezonde Genieten Zonder gedoe

Puur Natuurlijk Lekker

Gezonde en heerlijke muffins boordevol goede ingrediënten. Lekker als tussendoortje, als ontbijt of als traktatie. Slechts 120 kcal per muffin!

Ingrediënten

(voor 10-12 muffins)

150 g	havermout
150 ml	havermelk (ongezoet)
100 g	blauwe bessen
2	rijpe bananen
2	eieren
1 tl	bakpoeder
1 tl	kaneel (optioneel)
1 tl	vanille-extract (optioneel)
snufje	zout



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C en zet muffinvormpjes klaar in een muffinvorm.
2. Prak de bananen in een kom tot een gladde massa.
3. Voeg de eieren, amandelmelk en vanille-extract toe en roer goed door.
4. Voeg de havermout, bakpoeder, kaneel en een snufje zout toe. Meng tot een egaal beslag.
5. Spatel de blauwe bessen voorzichtig door het beslag.
6. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes (vul ze voor ongeveer ¾).
7. Bak de muffins in de oven gedurende 20-25 minuten goudbruin.

Laat ze afkoelen en geniet!

Voedingswaarden

Per muffin (zonder extra's)

Energie	± 120 kcal
Eiwitten	4 g
Vetten	3 g
Koolhydraten	16 g
Vezels	± 3 g
Zout	± 0,2 g

Annemoon Tip

"Varieer gerust met ander fruit, zoals frambozen of stukjes appel. Voeg extra noten of zaden toe voor nog meer bite en voedingswaarde. Zo blijft het recept verrassend én altijd lekker!"

Makkelijk te maken

Natuurlijke ingrediënten

Gezonde keuzes

Voor elk moment