

Pompoen muffins

Voor plm. 24 stuks






Wat stop je er in?

- ✿ 150 ml [kefir](#) of Griekse yoghurt
- ✿ 120 g [walnoten](#), gebroken
- ✿ 400 g pompoenpuree
- ✿ 1,5 banaan, in stukken
- ✿ 100 g gedroogde [cranberries](#), suikervrij
- ✿ 75 ml [kokosolie](#), gesmolten
- ✿ 150 g [havervlokken](#), gemalen
- ✿ Paar el losse havervlokken voor garnering
- ✿ 2 ½ tl [wijnsteenbakpoeder](#)
- ✿ Snuf Himalayazout
- ✿ 4 flinke tl [speculaaskruiden](#)
- ✿ Flink snuf gemberpoeder
- ✿ 75 g [Sukrin](#)

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de oven op 180 graden.
- ✿ Vermeng alle natte ingrediënten incl. de banaan in een keukenmachine en mix er een gladde substantie van.
- ✿ Voeg alle droge ingrediënten, behalve de havervlokken voor garnering, toe aan de natte substantie en mix er een luchtig beslag van.
- ✿ Verdeel ze over muffinvormen en bak ze in 25 tot 30 minuten gaar.
- ✿ Even in de vorm af laten koelen voordat je ze op een taartrooster stort.
- ✿ In de koelkast een paar dagen houdbaar en goed in te vriezen.

Voedingswaarde per stuk

- ✿ ¼ portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ ¼ portie Gezonde Groenten 
- ✿ ¼ portie Fris en Fruitig 
- ✿ ½ portie Veilige Vetten 
- ✿ 1/3 portie Reinigende Vezels 

EetLijn Smakelijk!

