

Fantastisch lekkere groentemuffins

Groentemuffins met een fantastische smaak! Helemaal vegan en voedzaam. Eet ze als ontbijt, bij de lunch of tussendoor. Maak er gerust meer en vries ze in, dan heb je altijd iets gezonds om mee te nemen.



Voor 12 stuks heb je nodig:

- 150 gram geraspte wortel
- 100 gram geraspte appel
- 300 gram geraspte courgette
- 130 gram (glutenvrij) volkoren meel
- 90 gram (glutenvrije) havervlokken
- 90 gram ontpitte dadels
- 1 kleine geprakte banaan
- 180 ml. kokosmelk
- 1½ theelepel wijnsteenbakpoeder
- 2 theelepels kaneel
- ½ theelepel Keltisch zeezout
- 110 gram gemengde noten, grof gehakt

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng in een kom het meel met wijnsteenbakpoeder, kaneel, zout en havervlokken.

Snijd de dadels heel fijn of meng ze met het hulpstuk van de staafmixer tot een kleverig geheel.

Voeg de wortel, appel, courgette, dadels, fijngeprakte banaan, de helft van de noten en kokosmelk toe aan de droge ingrediënten en meng goed tot een dikke massa.

Vul de muffinvormen gelijkmatig en bestrooi ze met de andere helft van de fijngehakte noten.

Bak de muffins in 30 minuten totdat ze gaar zijn.

Check dit met een houten satehprikker, deze moet er droog uit komen.

Laat ze goed afkoelen en dan is het smikkelen en smullen geblazen

Variatietips:

- In plaats van appel kun je ook peer gebruiken
- In plaats van kokosmelk is een andere plantaardige melk ook prima
- Gebruik gerust een andere groente als je niet van courgette houdt
- Voeg eens kruiden naar keuze toe
- Kies een meelsoort die je lekker vindt