



# SPELTMUFFINS MET BRAAMBESSEN



8 STUKS



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

## STAP 6

Plaats 20-25 minuten in de oven. Haal daarna uit de oven en laat goed afkoelen.

### VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

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