



Gezonde, vetarme muffins à la Esmée

Op zoek naar een alternatief. Brood én fruit in een smakelijk jasje. Een soort cakejes, maar dan met fruit en zonder roomboter.

Benodigdheden

- 2 geprakte bananen met citroensap
- 1 geraspte appel (door de banaan roeren met citroen, dan wordt de appel niet bruin)
- 300 gram bloem
- 3 eieren
- snufje zout
- rietsuiker naar smaak (met 175 gram heeft u in ieder geval een vrij zoet cakeje)
- een zakje bakpoeder
- eventueel een snuf koekkruiden
- een beker yoghurt of vier grote scheppen dikke Turkse yoghurt (vruchtenyoghurt is ook mogelijk)
- een handje rozijnen
- een hand andere vruchten (frambozen, bosbessen, bramen etc. Deze kunt u ook in de vriezer vinden!)
- wat geschaafde chocoladekrullen (met een dunschiller langs de pure (72%) chocoladereep schrapen)
- gedroogde en gehakte vruchten zoals tutti frutti en cranberries
- gehakte zoals amandelen of u neemt een zakje gechocolateerde rozijntjes en meng daar een hand van door het beslag.

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius
- Roer alle droge ingrediënten met vruchten en/of nootjes door elkaar
- Meng in een aparte kom de yoghurt, ei en de geprakte bananen en geraspte appel
- Meng, zodra de oven op temperatuur is, alles in één keer door elkaar. Is het deeg te droog voeg dan nog wat yoghurt of vruchtensap toe.
- Schep alles in de bakjes en bak de muffins in 30 tot 40 minuten gaar. Ze zijn gaar wanneer je een satéprikker in de muffin steekt en deze er droog uitkomt.
- Laat de muffins afkoelen.

Bijzonderheden

Note: Voor een plaat waar 12 muffinvormpjes in zitten, is de hoeveelheid van dit beslag altijd nét te veel. Je kunt ook losse vormpjes nemen van metaal of papier. Je hebt er dan een stuk of 16 nodig.

