










Gezonde muffins met kersen



Ingrediënten voor 10 muffins:

-  2 eieren
-  70 g havermout
-  60 g amandelpoeder (te koop in de supermarkt)
-  1 rijpe banaan
-  125 ml melk
-  1 el bakpoeder
-  4 el kokosolie of zonnebloemolie
-  50 ontpitte kersen
-  Cupcakevormpjes

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de eieren, havermout, amandelpoeder, banaan, bakpoeder, melk en de olie en mix glad in de blender.
3. Giet het mengsel in de siliconen muffinvormpjes en voeg dan de ontpitte kersen toe.
4. Zet ongeveer een half uur in de oven. De muffins zijn klaar als je er met een stokje in prikt, er geen beslag meer aanhangt en het dus volledig schoon is.