



BANANEN MUFFINS MET BOSBESSEN!

NODIG (12 MUFFINS):

4 rijpe bananen
4 eieren
100 gram speltmeel
100 gram havermeel
50 gram dadels, zonder pit
100 gram bosbessen
30 gram gedroogde veenbessen
30 gram amandelen
30 gram walnoten
1 theelepel bakpoeder
snufje zout
12 muffin vormpjes

DOEN:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Pureer de bananen met de dadels tot een glad beslag. Klop dan de eieren met het zout en voeg dit mengsel toe bij de bananen. Pureer dit tot het goed gemengd is.
3. Spatel het speltmeel, havermeel en het bakpoeder door het beslag.
4. Hak de walnoten en amandelen in grove stukjes en spatel deze samen met de bosbessen en veenbessen door het beslag.
5. Verdeel het beslag over de muffin vormpjes en bak de muffins 25 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.

Smullen maar!



WWW.BONAPETIT.NU