

Gezonde muffins met blauwe bessen en banaan

Lekker als ontbijt of gezond tussendoortje

Ingrediënten voor 7 à 8 muffins

- 125 gram havermout
- 125 ml melk
- 1 ei
- 1,5 banaan
- 2 theelepels kaneel
- flinke hand blauwe bessen
- halve theelepel bakpoeder



Proef de smaak van het platteland!

www.dehaarsegaard.nl

Gezonde muffins met blauwe bessen en banaan

Lekker als ontbijt of gezond tussendoortje

Bereidingswijze

De bereidingstijd is ca. 15 minuten, de baktijd is ca. 20 minuten

1. Verwarm je oven voor op 200 graden. Prak de banaan samen met het ei fijn. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe. Meng alles goed door elkaar.
2. Vet de muffinvormpjes in met een beetje boter, olie of een bakspray. Vul circa 7 tot 8 muffinvormpjes met het beslag en zet de muffins vervolgens voor circa 20 minuten in de oven.
3. Serveer als ontbijt of lekker gezond tussendoortje.

Eet smakelijk!

Proef de smaak van het platteland!

www.dehaarsegaard.nl