

Banaan havermout chocolade muffin



Ingrediënten voor 2 personen

- 70g havermout
- 2 eieren
- 3 à 4 eetlepels magere melk
- 1 grote banaan
- 2 eetlepels cacao poeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 kfl bakpoeder
- zout



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Neem een kom en klop de eieren erin los.
- Voeg de melk toe en meng.
- Neem de banaan, 60 g havermout, cacao poeder en kaneel en voeg dit toe aan het mengsel.
- Gebruik een staafmixer en meng het geheel fijn.
- Voeg daarna de overige havermout toe en meng verder.
- Doe het beslag in bakvormpjes en bak ze voor 20 tot 25 minuten in de oven.
- Haal de muffins uit de oven en laat ze afkoelen.

Tips

- Indien gewenst, kunnen ook noten en/of zaden (2 eetlepels) toegevoegd worden.

Bron

- Website: <http://www.gastricbypass-recepten.be/>