

(Ontbijt)muffin

met yoghurt & blauwe bessen



Ingrediënten voor 7 muffins:

- 100 g havermout
- 125 ml Griekse yoghurt 0% vetgehalte
- 1 banaan
- 1,5 koffielepel bakpoeder
- 1 ei
- 1 koffielepel honing
- optioneel: 1 koffielepel kaneel
- 35 g noten naar keuze
- handvol blauwe bessen



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Cutter de havermoutzemelen fijn tot meel.
- Voeg nadien de yoghurt, de banaan, het bakpoeder, het ei en de honing toe en mix alles kort door elkaar (kan bijvoorbeeld gemakkelijk in een blender). Indien gewenst kan er ook kaneel toegevoegd worden.
- Hak de noten fijn en vermeng onder het havermoutmengsel.
- Schep vervolgens de blauwe bessen door het beslag.
- Schep het beslag nadien in de muffinvormpjes en zet ze voor ongeveer 25 minuten in de oven.
- Laat de muffins afkoelen voordat ze uit de vorm worden gehaald.

Tip

- Gebruik geen 'gewone' Griekse yoghurt, deze is zeer romig van structuur, maar ook té vetrijk. Als alternatief kan er gekozen worden voor Griekse yoghurt 0% (tot maximum 2%) vetgehalte. Hieronder enkele geschikte voorbeelden.

