

Havermoutmuffin met appel & noten



Ingrediënten voor +/- 12 muffins:

- 180 g havermout
- 2 bananen
- 2 appels
- 2 eieren
- 250g sojayoghurt natuur
- Of 'gewone' magere yoghurt / platte kaas
- 40 ml neutrale olie
- 1.5 koffielepel bakpoeder
- 1 snuifje zout
- 20 g cashewnoten
- 20 g pistachenoten



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vermaal de havermout met een keukenmachine tot meel.
- Pel de bananen en plet ze met een vork.
- Voeg de geplette bananen, eieren, yoghurt, olie, het bakpoeder samen met het snuifje zout toe aan het havermeel. Meng dit tot een glad beslag.
- Schil en snijd nadien de appels in kleine bokjes en meng onder het beslag.
- Hak de noten iets fijner en roer vervolgens onder het havermengsel. Bewaar nog enkele noten voor de afwerking.
- Spray een muffinvorm in met een bakspray (niet nodig bij het gebruiken van een siliconen vorm) of gebruik een papieren cupcakevormpje in de muffinvorm.
- Verdeel het beslag over de vormpjes en duw enkele noten in de bovenkant van het beslag.
- Bak de muffins gaar gedurende +/- 25 minuten.

Tips

- Bij dit recept wordt sojayoghurt gebruikt, maar uiteraard kan ook gewone yoghurt of platte kaas gebruikt worden. In dit recept geeft de sojayoghurt een extra zoete toets aan de muffin (zonder nog extra suiker toe te voegen). Weet wel dat sojayoghurt overeenkomt met halfvolle yoghurt en dus vetter is dan de magere varianten.
- Gebruik een notenmengeling naar eigen smaak, maar de combinatie van ongezouten noten (bijvoorbeeld hier de cashewnoten & gezouten noten (pistachenoten), zorgt wel voor extra lekkere smaaktwist bij deze muffin.