



Appel muffins met kaneel

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 50 gram kokosolie
- 300 gram speltmeel
- 5 gram baking soda
- 10 gram kaneel
- 2 eieren
- 250 milliliter plantaardige melk
- 50 gram honing
- 1 appel



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Appel muffins met kaneel

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe vervolgens de kokosolie in een pannetje en laat smelten op laag vuur. Zodra het gesmolten is, kun je het pannetje van het vuur af zetten. Pak vervolgens de eerste mengkom en meng hierin het speltmeel, de baking soda en de kaneel tot een geheel.

Meng in een aparte kom de gesmolten kokosolie met de eieren, de plantaardige melk en de honing. Als je ook deze 'natte' ingrediënten goed hebt gemengd, kun je die aan de kom met de 'droge' ingrediënten toevoegen. Meng de inhoud goed door elkaar. Schil vervolgens de appel en snijd in kleine stukjes.

Als je de appel hebt gesneden, kun je die door het beslag heen roeren. Verdeel het beslag vervolgens over de muffinvormpjes. Bak de muffins vervolgens 20 minuten in een voorverwarmde oven.

Je kunt nu genieten van deze lekkere friszoete muffins met appel en kaneel.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL