



Ontbijtmuffins met appel

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 150 gram (glutenvrije) havermout
- Snuf baking soda
- 1 ei
- 150 gram kwark
- 30 milliliter honing
- 1 appel
- 5 gram kaneel
- 35 gram walnoten



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Ontbijtmuffins met appel

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de havermout in een mengkom, voeg hier de baking soda, kwark en de honing aan toe. Meng de ingrediënten tot een geheel.

Schil vervolgens de appel en snijd in kleinere blokjes. Doe in een ander schaaltje/kommetje en verdeel de kaneel hierover. Meng even goed door elkaar

Voeg vervolgens de appel en kaneel toe aan de kom met het havermoutmengsel en meng even goed door elkaar. Voeg tot slot de walnoten toe (maak eventueel wat kleiner) en roer ook door het mengsel heen. Zorg ervoor dat de appel en de walnoten goed verdeeld zitten. Vet de muffinvormpjes een beetje in met wat boter of olie en verdeel het havermoutmengsel over de vormpjes. Je kunt ze lekker vol doen, want ze rijzen niet heel veel. Bak in 25 minuten goudbruin en gaar.

Laat een beetje afkoelen en je kunt van deze heerlijke ontbijtmuffins met appel gaan genieten. Ook heerlijk met wat yoghurt of kwark erbij.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL