



Dit recept voor vezelrijke muffins is ontwikkeld voor de integrale opdracht van blok 1.2, waarvoor een koolhydraatrijk maaltijdcomponent met extra vezels ontwikkeld moest worden.

Deze muffins zijn rijk aan vezels, wat betekent dat ze meer dan 6 gram vezels per 100 gram product bevatten. Dit hoge gehalte aan voedingsvezels is bereikt door het gebruik van volkorenmeel, zemelen en lijnzaad.

Verschillende soorten smaken kunnen eenvoudig gecreëerd worden door het gebruik van verschillende soorten gedroogd fruit, noten of zaden en andere smaakmakers.

Voedingswaarde per 100 gram

(gebaseerd op een recept met walnoten, dadels en koffie)

Energie	1187kJ/283kcal	Koolhydraten	39.0 g
Eiwit	7.1 g	Voedingsvezel	6.1 g
Vet	10.8 g		

Munch Muffins

Voor 12 kleine of 6 grote muffins

Volkoren tarwemeel	140 g
Wortel, schoongemaakt en geraspt	180 g
Walnoten, in stukjes gebroken	40 g
Lijnzaad	15 g
Haverzemelen	15 g
Zonnebloempitten	15 g
Gele rozijnen, in sinaasappelsap geweekt	50 g
Ei	1 stuks
Magere melk	120 ml
Zonnebloemolie	20 g
Bakpoeder	8 g
Zout	1 g

Rasp van één sinaasappel

Naar smaak Chinees 5 –kruiden poeder

Verwarm de oven voor op 160 ° C



Meng eerst alle droge ingrediënten en voeg vervolgens alle natte ingrediënten toe. Roer dit voorzichtig door tot de massa net gemengd is.

Vul muffinvormpjes voor de helft voor kleine muffins of tot de rand voor grote muffins.

Bak de muffins in 25 à 30 minuten af in het midden van de oven af. Test of ze gaar zijn door er met een satéprikker in te prikken; komt deze er schoon uit dan zijn de muffins klaar.

Ideeën voor andere smaken

Vervang de geraspte wortel door geraspte courgette, pompoen, zoete aardappel of een mengsel hiervan

Vervang de walnoten door bijvoorbeeld hazelnoten, amandelen of pompoenpitten

Ook lekker in plaats van rozijnen: gedroogde vijgen, dadels of abrikozen

Experimenteer met verschillende specerijen en smaakmakers, zoals koriander (ketoembar), gember en koffie

Geen haverzemelen of lijnzaad in huis? Geen ramp; deze ingrediënten zijn enkel nodig voor een hoog vezelgehalte en beïnvloeden de smaak niet sterk. Vervang ze eventueel met wat extra volkorenmeel