



Type: Desserts & gebak

Aantal: 8 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Bananenbroodmuffins

met noten

Ingrediënten

- 3 rijpe bananen
- 2 eieren
- 50 g appelmoes
- 2 el maple syrup
- 140 g speltmeel
- 100 g amandelmeel
- 1 tl kaneel
- ½ tl zout
- 2 tl bakpoeder
- 60 g gemengde ongezouten noten

Keukenbenodigdheden

- muffin vormpjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak de bananen en mix hier de eieren doorheen. Voeg de appelmoes en maple syrup toe.
2. Meng er vervolgens het speltmeel, amandelmeel, kaneel, zout en bakpoeder doorheen. Hak de noten grof en schep deze er doorheen.
3. Verdeel over muffinvormpjes en zet het voor 20 minuten in de oven.