

FIT & GEZOND LEVEN

# BOSBESSENMUFFIN

*Suikervrij & vegan*



## INGREDIËNTEN

*Voor 15 kleine muffins van 6 cm doorsnee*

### **Droge ingrediënten:**

250 gr tarwebloem  
5 gr bakpoeder  
snuf vanillepoeder & zeezout

### **Natte ingrediënten**

125 ml rijststroop (of andere graanstroop)  
75 ml zonnebloemolie  
75 ml rijstmelk  
1 banaan

125 gram blauwe bessen

## BEREIDING

- 1) Verhit de oven voor op 165 graden
- 2) Doe de natte ingrediënten in een maatbeker en mool fijn met een staafmixer.
- 3) Haal de droge ingrediënten door een zeef in een flinke mengkom en meng goed.
- 4) Giet al roerend (met een garde) de natte delen bij de droge tot een stevig deeg.
- 5) Roer de bessen door het deeg.
- 5) Schep met een kleine ijslepel (voor vaste porties) het deeg in de muffin bakvorm(pjes) en bak in 25 minuten goed bruin.

EET SMAKELIJK!