



GEZONDE VEGAN ONTBIJTMUFFINS

met rood fruit & pecannoten

INGREDIENTEN

- 300 gr havermout
- 2 rijpe bananen
- 1 el bakpoeder
- 240 gr soya yoghurt
- 175 gr rood fruit (diepvries)
- 1 tl vanille extract
- 1 tl zonnebloemolie
- pecannoten

GOED OM WETEN

- voorbereiding | 10 min.
- bakken | 30 min.
- aantal | 12 stuks
- Vegan

BEREIDING

01

verwarm de oven voor op 180graden.

02

Doe de havermout in de blender en maal fijn tot bloem. Voeg bananen, yoghurt & bakpoeder toe en mix tot een gladde massa.

03

Spatel op het laatst het rood fruit er doorheen. Je kan hier perfect diepvriesfruit voor gebruiken.

04

Schep het beslag in 12 muffinvormpjes en leg er wat pecannoten op. Zet 30 minuten in de oven.

05

Deze muffins zijn 2 à 3 dagen houdbaar. Wil je er langer van genieten, vries ze dan in.



Heb je dit recept geprobeerd? Wij zien het graag via een tag @gerustgezin op Instagram.