

Appeltaartmuffin met noten Lekker bij de koffie, plm. 16 stuks





Wat stop je er in?

- ✿ 200 gr [amandelen](#), gemalen tot meel
- ✿ 100 gr [EetLijn Krokante](#) mix
- ✿ 2 appels, fijn gesnipperd
- ✿ ½ citroen, uitgeperst
- ✿ 125 gr gedroogde [cranberries](#) (ongezoet)
- ✿ 2 eieren, losgeklopt
- ✿ 50 gr [kokosolie](#), gesmolten en afgekoeld
- ✿ Een snufje [Himalayazout](#)
- ✿ 1 el [speculaaskruiden](#)
- ✿ 1 el. vloeibare [Stevia](#)

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de oven op 180 graden.
- ✿ Vermeng de gemalen amandelen met de Krokante Mix, de appels, cranberries, zout en speculaaskruiden.
- ✿ Roer de gesmolten kokosolie door de eieren, samen met 1 el. vloeibare Stevia en het citroensap
- ✿ Schep alle goed door elkaar zodat er een homogene massa is ontstaan.
- ✿ Verdeel het over muffinvormen en bak ze in de oven. Kleine muffins plm. 30 minuten, grote muffins in plm. 40 minuten, afhankelijk van je oven.

Voedingswaarde per 2 muffins:

- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1 portie Fris en Fruitig 
- ✿ ½ portie Veilige Vetten 
- ✿ 1portie Reinigend Vezels 

EetLijn Smakelijk!

