

Muffin van bloemkoolblad

Voor plm. 16 stuks

Wat stop je er in?

- ✿ Het blad van 1 grote bloemkool, plm. 400 g, gewassen en in stukken gesneden
- ✿ 2 eieren
- ✿ 2 bananen, in stukken
- ✿ 100 g erythritol
- ✿ 50 ml amandelmelk
- ✿ 100 g cranberries, zonder toegevoegde suikers
- ✿ 10 g wijnsteenbakpoeder
- ✿ Sap van ½ citroen
- ✿ 50 (gemengde) zaden zoals pompoenpitten, chiazaad, lijnzaad; net wat je in huis hebt
- ✿ ½ tl Himalayazout
- ✿ 100 g boekweitvlokken
- ✿ 100 g amandelen, gemalen

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de oven op 180 graden.
- ✿ Doe bloemkoolblad, ei, bananen, erythritol, amandelmelk, cranberries, wijnsteenbakpoeder en citroensap in een mengbeker en maal tot een egale massa.
- ✿ Doe zaden, zout, boekweitvlokken en amandelen bij elkaar, voeg toe aan het mengsel met de bloemkoolbladeren en meng goed tot een egale massa.
- ✿ Verdeel het mengsel over de muffinvormen en bak in 20 tot 25 min. gaar en goudbruin.
- ✿ Even af laten koelen in de vorm, eruit halen en af laten koelen op een rooster.

Voedingswaarde per portie (2 stuks)

- ✿ ½ portie Eiwitrijke voeding **E**
- ✿ ¼ portie Gezonde Groenten **G**
- ✿ 1 portie Fris en Fruitig **F**
- ✿ 1 portie Reinigende Vezels **B**

EetLijn Smakelijk!

