

Groene thee muffins met kokos Tussendoortje, voor 12 muffins



Wat stop je er in?

- ✿ 2 eieren, gesplitst
- ✿ 2 el [erythritol](#)
- ✿ Snufje [Himalayazout](#)
- ✿ 150 g [kokosrasp](#), houd 1 el achter voor garnering
- ✿ 20 g [chiazaad](#)
- ✿ 10 g [groene thee poeder](#)
- ✿ 1 tl [vanillepoeder](#)
- ✿ Rasp van 1 limoen
- ✿ 150 g slagroom, ongeklopt
- ✿ 1 tl [Stevia vloeibaar](#)

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de oven voor op 170 graden.
- ✿ Klopt het eiwit goed stijf met een snufje zout en 2 el erythritol.
- ✿ Vermeng kokosrasp met chiazaad, groene thee poeder, vanillepoeder en limoenrasp.
- ✿ Roer daar doorheen de slagroom en de vloeibare Stevia.
- ✿ Schep de 2 mengsels door elkaar en verdeel over 12 holtes van een grote muffinvorm.
- ✿ Strooi er de overgebleven kokosrasp over en bak plm. 20 minuten.
- ✿ Laas afkoelen op een taartrooster.

Voedingswaarde per muffin:

- ✿ ¼ portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1 portie Reinigende Vezels 

EetLijn Smakelijk!

