

Wat stop je erin?

- 100 g courgette, in kleine blokjes
- 1 el [kaneel Ceylon](#)
- 2 el citroensap
- 25 g [kokosolie](#), gesmolten
- 2 eieren
- 30 g [lupinemeel](#)
- 15 g [kokosmeel](#)
- 1 el [psylliumvezels](#)
- 10 g [chiazaad](#)
- 1 tl [vanille bourbonpoeder](#)
- 2 tl [wijnsteenbakpoeder](#)
- 30 g [erythritol](#)
- Garnering: [pecannoten](#) of andere noten



Hoe maak je het klaar?

- Doe de courgette in een schaal, samen met citroensap en kaneel. Schep goed om.
- Klop de eieren schuimig, samen met de kokosolie.
- Meng de droge ingrediënten met elkaar.
- Roer het eiermengsel erdoorheen.
- Voeg het courgettemengsel toe en schep goed door.
- Verdeel over muffinvormen en garneer met de noten.
- Zet in voorverwarmde oven op 150 graden gedurende 30-40 minuten.
- Laat de muffins afkoelen op een rooster.

Voedingswaarde p.p. (2 stuks)

- 2/3 portie Eiwitrijke voeding 
- 1/6 portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Veilige Vetten 
- 1/2 portie Reinigende Vezels 



Tip

- Lekker met wat tot room geklopte [kokosmelk](#) en gemalen [erythritol](#).
- Hartige variatie: vervang erythritol, kaneel, citroensap door een paar [zongedroogde tomaatjes](#) (op olijfolie) en Italiaanse kruiden.