



MUFFINS

#fodmaparm

HOEVEELHEID

6 -8 vormpjes

WAT HEB JE NODIG

- 125 gram havermout
- 150 ml halfvolle melk
- 2 bananen
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
-
- 1 handje walnoten

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm je oven voor op 200 graden. Prak de banaan samen met het ei fijn en hak de walnoten wat fijner. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe. Meng alles goed door elkaar.

Vet de muffinvormpjes in met een beetje boter, olie of een bakspray. Vul circa 7 tot 8 muffinvormpjes met het beslag en bak de muffins vervolgens voor circa 20 minuten in de oven.

Ook lekker als tussendoortje!

Bron: lekkersimpel.nl



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.