

3 Vegetarisch

Havermoutmuffins met appel, banaan en yoghurt

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 ?C. Maal de havermout met behulp van een staafmixer tot meel. Meng het havermoutmeel, bakpoeder, zout en de kaneel in een kom. Prak vervolgens de banaan fijn en snijd de appel in kleine stukjes. Meng in een andere kom het ei, de melk en de honing en voeg daarna de appel en banaan toe. Meng het natte mengsel goed met het droge mengsel en verdeel over acht muffinvormpjes. Bak de muffins circa 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Laat de muffins een beetje afkoelen en serveer met de Griekse yoghurt.

Ingrediënten

- [ ] 500 g Griekse yoghurt 10% vet
- [ ] 100 ml (half)volle melk
- [ ] 1 ei
- [ ] 150 g havermout
- [ ] 1 banaan
- [ ] 1 appel, geschild
- [ ] 1 tl honing
- [ ] 1 tl bakpoeder
- [ ] 1 tl kaneel
- [ ] Snufje zout
- [ ] Extra:
- [ ] Staafmixer
- [ ] Muffinvorm(pjes)

Voedingswaarden per persoon

Energie	**378 kcal**
Koolhydraten	**39 g**
Vet	**17 g**
Eiwit	**12 g**