

Recept

Bruine bonenmuffins met chocolade

15 min. bereiden, 15 min oventijd - 10 muffins

Ingrediënten

- 250 gr bruine bonen
- 2 eieren
- 20 gr MKBM whey chocolade (bv Kruidvat)
- 1 Medjoul dadel (bv kaasboer)
- 1 banaan
- 1 eetl cacao
- 1 eetl bakpoeder
- 1,5 eetl sucralose (zoetstof)
- 2 theel speculaaskruiden
- blender
- Muffinblik met cupcakevormpjes



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden (of 180 gr hetelucht)
- Mix alle ingrediënten in een blender of keukenmachine tot een gladde massa.
- Verdeel de massa over 10 vormpjes.
- 15 min in de oven bakken

Bron: basis killerbody2, aangepast door Happy Body 4U

Voedingswaarden	per muffin	kcal
Energie	75,5 kcal	
Eiwit	5,5 gram	22 kcal
Koolhydraten	10 gram	40 kcal
Vet	1,5 gram	13,5 kcal