
Recept

Muffins met pruim en peer (traktatie)

20 min. bereiden - 12 muffins

Ingrediënten

- 250 gr zelfrijzend bakmeel
- 100 gr stukjes pruim
- 200 gr stukjes peer
- 1 eetl geschaafde amandelen
- 3 eieren
- 1 theel Natrena zoetstof
- 5 eetl gesmolten magarine
- 125 ml magele melk



Bereiding

Het eigeel van het eiwit

scheiden. Klop het eiwit stijf in een vetvrije kom. Klop de eidooiers met de zoetstof en de gesmolten magarine. Meng vervolgens de melk en de bakmeel er doorheen. Meng dit tot een glad deeg en voeg de stukjes peer en pruim toe. Meng nu voorzichtig het opgeklopte eiwit er luchtig doorheen.

Je kunt de muffins in een ingevette muffinvorm of in papieren cakevormpjes scheppen. Strooi de geschaafde amandelen er overheen. Plaats de muffins in een voorverwarmde oven van 200 gr gedurende ca. 20 minuten. De muffins zijn warm het lekkerst.

Bron: Mathijs Vrieze

Voedingswaardetabel op volgende pagina ->

Voedingswaarden p/muffin	per portie	kcal
Energie	171 kcal	
Eiwit	4 gram	16 kcal
Koolhydraten	23 gram	92 kcal
Vet	7 gram	63 kcal