

Aardbei muffins van kokosmeel – suikervrij

- *Bereidingstijd:* 45 minuten
- *Aantal personen:* 4

Ingrediënten:

- Ei - 4
- Banaan - 2 rijpe
- Kokosmeel - 70 gram
- Zout - snufje
- Bakpoeder - 1/2 theelepel
- Kokosolie - 50 ml gesmolten (dit is ongeveer 1,5 eetlepel)
- Aardbeien - 120 gram
- Pure chocolade 85% - 40 gram



Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 175 graden
2. Kluts de eieren, prak de bananen en meng dit door elkaar
3. Meng het kokosmeel, bakpoeder en zout in een andere schaal
4. Voeg het ei-banaanmengsel hieraan toe en meng goed
5. Smelt de kokosolie en meng dit door het beslag
6. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snij ze in kleine partjes, meng door het beslag
7. Schep in vier muffinvormen een bodempje van het beslag
8. Breek de chocolade in stukken en steek ze in het midden van de bodem, niet te diep!
9. Verdeel de rest van het beslag over de muffinvormpjes en druk zachtjes aan
10. Plaats de muffins voor 30 - 35 minuten in de oven, totdat ze lichtbruin en gaar zijn
11. Laat de muffins even afkoelen, duw ze uit de muffinvorm en laat nog even afkoelen



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl

(recept van voedzaamensnel.nl)