

Taart en toet



voor ± 10-12 personen



BANANENMUFFINS MET HONING EN KANEEL

100 gr biologische amandelmeel

2 theelepels biologische citroensap

100 gr biologische havermeel

1 eetlepel biologische bloemenhoning

3 biologische (rijpe) bananen

1 theelepel bakpoeder

2 biologische eieren

1 theelepel biologische kaneel

4 biologische Medjoul dadels

1 muffinbakvorm + cups

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 graden. Pak dan de rijpe bananen, pel ze, breek ze in stukken en doe ze in een grote kom. Houd één stuk banaan apart voor de topping van de muffins. Snij de dadels in stukken, ontpit ze indien nodig en voeg ze bij de stukken banaan. Mix dit tot een gladde massa. Doe daarna de eieren in een kom en mix deze totdat het luchtig is. Voeg dit dan bij de bananenmassa en mix het goed door. Voeg daarna de citroensap, de honing en de kaneel toe en mix het goed door. Voeg nu de amandelmeel, de havermeel en de bakpoeder toe en mix het weer goed door. Pak nu een muffinhouder en beleg deze met de muffincups. Vul nu de cups met de bananenmeel en leg op elke gevulde cup als finishing touch een plakje banaan er bovenop. Zet de houder 20-25 minuten in de oven. Prik danarna met een cocktailprikker in de muffins om te controleren of ze gaar zijn.