

# SUIKERVRIJE MUFFINS

*by Carola van Bemmelen.*



## BEREIDING

### VOORBEREIDING 20 MINUTEN - BEREIDING 20 MINUTEN

Meng het amandelmeel, havermout, eieren, kokosvet of roomboter, yoghurt of kokosroom met de bakingsoda, zout, gedroogde abrikozen, kokosnippers en vanille essence of vanille poeder door elkaar.

Schep het deeg in muffin vormpjes of in een speciaal muffin bakblik en bak de muffins in ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven op 175 gr. Je kunt er uiteraard ook ander fruit in doen.

*Tip: De muffins zijn heerlijk als traktatie, maar kun je ook prima eten als ontbijt (met bijvoorbeeld wat yoghurt of kwark)*

# INGREDIËNTEN

## VOOR 8-10 MUFFINS

- 250 gram amandelmeel
- 100 gram havermeel
- 3 eieren
- 6 gedroogde abrikozen (in stukjes, geweld)
- 1 el kokosrasp
- 1 tl vanille essence of vanille poeder
- 1-2 el yoghurt of kokosroom
- 1 el roomboter of kokosvet (gesmolten)
- ½ tl bakingsoda (natrium bicarbonaat)
- Snufje zout