



Smaak
maker



Bietenmuffins

Ingrediënten voor 4 muffins

- 100 g volkorenmeel
- 2 voorgekookte rode bieten
- 1 kleine banaan
- 125 ml (plantaardige) melk
- Handje rozijnen of dadels
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 theelepel bakpoeder

Benodigheden

- Een kom
- Een schort
- Keukenmachine of staafmixer
- Muffinvormpjes
- Lepel

Aan de slag

- Verzamel alle spullen en ingrediënten die je nodig hebt.
- Vergeet je schort niet om te doen, want bietjes kunnen vlekken geven!
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Doe de (volkoren)meel, bakpoeder en kaneel in een kom.
- In een andere kom doe je de rode bieten, banaan, (plantaardige) melk en rozijnen of dadels. Dit mix je vervolgens tot een glad mengsel.
- Doe het bietenmengsel in de kom met de droge ingrediënten en roer het geheel door tot er geen klontjes meer in zitten.
- Zet de muffinvormpjes klaar en vul de vormpjes met een lepel.
- Bak de muffins in ongeveer 25 minuten gaar in de oven.

KINDEROPVANG

Zonnekinderen