Inspiratiekaart

Meestal zijn muffins zoet, wat betekent dat er veel suiker in zit. Wanneer je wilt begrijpen waarom gewone muffins niet echt gezond zijn, hoef je alleen maar naar de ingrediënten te kijken. Vaak bevatten muffins veel suiker en ook suiker in de vulling. Als je 100 gram suiker door 12 deelt, krijg je bijna 2 suikerklontjes per muffin.

Basisrecept voor 12 stuks

Wanneer je weet welke ingrediënten je nodig hebt voor muffins, kun je ze gezonder maken: 100 gram suiker, 7 gram vanillesuiker (uit een zakje of theelepel), 150 gram gesmolten boter, 3 eieren, 200 gram zelfrijzend bakmeel, en 100 ml melk of karnemelk.



Tijdwinst en meer...

Het kost minder tijd om te bakken, van 50 minuten naar 15 minuten. Ze zijn meteen in gelijke porties verdeeld, wat handig is om te serveren en in te vriezen. Ook kun je gemakkelijk de voedingswaarde per stuk berekenen..

Gezondere muffins

Hier zijn een paar ideeën:

- Vervang suiker door appelmoes, dadels of overrijpe bananen.
- Gebruik olijfolie in plaats van boter voor hartige muffins.
- Probeer ons recept voor mandarijncake met gekookte mandarijnen en amandelmeel voor minder vet.
- Gebruik vanillesuiker of geraspte citroenschil voor smaak zonder extra suiker.
- Voeg vezels toe met volkoren zelfrijzend bakmeel of havermout.
- Eieren en melk zijn al voedzaam, dus hoef je niet echt te vervangen.

Zelf zelfrijzend bakmeel maken

Om zelf zelfrijzend bakmeel te maken, zeef je 1 zakje bakpoeder door 500 gram tarwebloem. Als je volkorenmeel gebruikt, krijg je volkoren zelfrijzend bakmeel. Op deze manier voeg je vezels en eiwitten toe aan je baksel..

Keukentijger recepten die je in muffinvorm kunt maken

Pitten en zaden tartelette | Mandarijnencake | Hartige cake met olijfolie
Zuurkool broodtaartje | Linzen fritatta met gerookte zalm | Pinda maaltijdcake
Bosbessen muffin | Brownies met appelmoes of bieten

LEES MEER TIPS IN ONZE: 'GOOD STUFF IN A MUFFIN'