

Speltmuffin met wortel en kokos

200 gr speltmeel
200 gr geraspte wortel
1 banaan
100 gr dadel (medjoul)
50 gr cranberry's
50 gr gehakte walnoten
2 eieren
3 eetl gesmolten kokosolie
1 tl kaneel
25 gr geraspte kokos
2 tl bakpoeder



Bereiding

Snij de dadels in kleine stukjes of hak ze met de keukenmachine fijn.

Voeg de geprakte banaan, eieren en gesmolten kokosolie toe en meng tot een smeug beslag.

Voeg het speltmeel, kaneel, kokos en bakpoeder toe en meng dit goed door elkaar.

Er ontstaat een plakkerig deeg.

Voeg de wortel, cranberry's en walnoten toe en nogmaals goed mengen.

Verdeel het deeg over 12 muffinvormpjes.

Bak de muffins 30 minuten op 180 graden.

Smakelijk eten !

