



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

APPEL-KANEELMUFFINS

Ingrediënten:

- 3 appels
- 2 eieren
- 150 gram bruine suiker
- 1 theel. kaneel
- zout
- 150 gram ongezoeten roomboter
- 250 gram magere yoghurt
- 200 gram bloem
- 2 ½ theel. bakpoeder

Werkwijze:

Zet de papieren vormpjes in de muffinvorm. Je kunt er ongeveer 18 maken met deze hoeveelheid beslag. Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snijd ze in kleine stukjes. Klop de eieren in een schaal en meng daarna de suiker, kaneel, snufje zout, de boter en daarna de yoghurt er doorheen. Meng de bloem met het bakpoeder en schep voorzichtig door het eibeslag, zorg dat het wel goed is gemengd. Schep daarna de blokjes appel erdoor. Vul elke vorm 1/3 en zet ongeveer 20 minuten in de oven. Laat de muffins na het uit de oven halen nog 5 minuten rusten voordat je ze uit de vorm haalt. Ze blijven op de bodem wat vochtig. Dat is volgende dag beter.

Eet smakelijk!

