

Muffins kwark blauwe bessen

Wat heb je nodig

125 gram kwark	1 theelepel bakpoeder
1 ei	1 theelepel vanille-extract
1 banaan (rijp)	1 mespuntje kaneel
100 gram volkoren meel	olie om in te vetten
75 gram blauwe bessen	



Muffinvorm 1 x 12 (kleine holtes) of 1 x 6 (gewone holtes)



Zet de oven op 180 graden en haal het ovenrooster eruit.
Leg de muffinvorm op het rooster en vet de vorm in.
Was de blauwe bessen in een zeef onder de koude kraan.
Laat ze goed uitlekken.



Breek het ei in een kopje.
Doe het volkorenmeel in een beslagkom.
Doe het bakpoeder en de kaneel erbij.
Roer alles goed door elkaar.



Pel de banaan en leg hem in een andere beslagkom.
Prak de banaan fijn.
Doe de kwark en het ei erbij.
Doe het vanille-extract er ook bij.



Klop het met de mixer door elkaar.
Zorg dat het goed gemengd is.
Dit duurt ongeveer 2 minuten.
Doe het meelmengsel erbij.



Meng het door elkaar tot een beslag.
Doe dit niet te lang.
Doe de blauwe bessen erbij.



Spatel de blauwe bessen voorzichtig door het beslag.
Scheep het beslag in de muffinvormpjes.
Dit gaat handig met 2 lepels.
Vul ze tot net onder de rand.



Zet het ovenrooster met de muffinvorm in de oven.
Bak de muffins in 20 tot 25 minuten goudbruin.
Prik met een satéprikker in een muffin, als hij schoon blijft, zijn ze gaar.
Laat de muffins afkoelen in de vorm