

Walnoten muffins

Wat heb je nodig

120 gram volkorenmeel
120 ml melk
1 banaan (rijp)
2½ eetlepel walnotenpasta (37 gram)
1 ei

1 eetlepel zonnebloemolie
1 theelepel bakpoeder
½ theelepel kaneel
½ theelepel citroenrasp
olie om in te vetten



Muffinvorm 2 x 6 of 1 x 12



Haal het ovenrooster uit de oven.
Zet de oven op 175 graden.
Vet de muffinvorm in met olie.
Breek het ei in een kopje.



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



Pak een andere beslagkom.
Pel de banaan en breek hem in stukjes.
Doe de stukjes banaan in de beslagkom.
Prak de banaan fijn.



Schenk de melk bij de banaan in de beslagkom.
Doe de zonnebloemolie erbij.
Doe het ei en de walnotenpasta erbij.
Doe het vanille-extract en de citroenrasp er ook bij.



Klop alles met de mixer goed door elkaar.
Dit duurt ongeveer 3 minuten.
Door het meelmengsel erbij.



Roer het door elkaar tot een beslag.
Doe dit niet te lang, dan blijft het luchtig.
Schep het beslag in de muffinvorm.
Dit gaat handig met 2 lepels.



Zet de muffinvorm op het ovenrooster.
Zet het rooster in de oven en bak 20 tot 25 minuten.
Prik met een satéprikker in een muffin, als hij schoon blijft zijn ze gaar.
Laat de muffins afkoelen in de vorm en daarna op een taartrooster.