

Brandnetelmuffins



of met spinazie

Ingrediënten voor 12 muffins:

- 100 gram brandneteltoppen
- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- 100 gram gebuild meel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel fijngehakte bieslook
- 1 theelepel kruidenzout
- 40 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 75 gram roomboter
- 1 ei
- 200 ml. karnemelk

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Plaats 12 papieren vormpjes in een muffinblik.
3. Als je met brandnetels werkt doe dan huishoudhandschoenen aan.
4. Doe de brandnetels of spinazie in een vergiet en giet er kokend water over.
5. Knijp er zoveel mogelijk vocht uit en snijd het heel fijn, laat het nadrogen in het vergiet.
6. Laat de boter zachtjes smelten in een pannetje, zet het vuur uit voordat de boter helemaal gesmolten is zodat het niet te heet wordt.
7. Meng in een kom het bakmeel, gebuild meel, bakpoeder, kruidenzout, Parmezaanse kaas, gehakte bieslook en de brandnetels of spinazie.

8. Klop in een andere kom de gesmolten boter, karnemelk en het ei met een mixer tot een luchtig geheel.
9. Meng met een lepel alle ingrediënten samen.
10. Vul de vormpjes.
11. Bak ze in 20-25 minuten gaar.
12. Eet ze warm of koud.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	360
Vet (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4
Eiwit (g)	12
Koolhydraat (g)	58
Natrium (mg)	190
Kalium (mg)	290
Calcium (mg)	90
Magnesium (mg)	110
IJzer (mg)	3,6
Selenium (µg)	46
Zink (mg)	2,8
Foliumzuur (mg)	43
Vitamine A (µg)	103
Vitamine B1 (mg)	0,35
Vitamine B2 (mg)	0,20
Vitamine B3 (mg)	5
Vitamine B6 (mg)	0,33
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	2
Vitamine D (µg)	0,2
Vitamine E (mg)	1,6
Voedingsvezels (g)	10

Brandnetels

De lijst met geneeskrachtige toepassingen van brandnetels is lang. Het bekendst is de brandnetels om zijn hoge ijzergehalte en wordt daarom vaak ingezet bij bloedarmoede. Daarnaast is de brandnetel bekend om zijn bloedzuiverende werking, met name in het voorjaar.

Naast ijzer zijn brandnetels rijk aan calcium, selenium, kalium, magnesium, kiezelzuur, vitamines A, B, C, D, E en K. Oogst alleen de malse toppen van de brandnetel.