

Courgettemuffins



met een vleugje zon

Ingrediënten voor 12 muffins

- 100 gram volkoren tarwemeel
- 130 gram tarwebloem
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- 2 eieren
- 1 tot 1,5 dl. olijfolie
- 150 gram geraspte courgette
- 100 gram verkruimelde feta
- de geraspte schil van 1 citroen
- rozemarijnaaldjes (vers of gedroogd)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Zet 12 papieren vormpjes in de muffinbakplaat.
3. Vermeng het meel, de bloem, het bakpoeder, het zout, de rozemarijn en de citroenschil in een kom.
4. Klop in een andere kom de olijfolie en de eieren met een mixer glad.
5. Spatel alles snel en luchtig door elkaar zonder veel te roeren, gebruik zo nodig wat extra olijfolie.
6. Verdeel het beslag over de vormpjes.
7. Bak de muffins in circa 30 minuten gaar in het midden van de oven.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	210
Vet (g)	15
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	14
Natrium (mg)	120
Kalium (mg)	80
Calcium (mg)	55
Magnesium (mg)	15
IJzer (mg)	0,7
Selenium (µg)	6
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	16
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	20
Vitamine B1 (mg)	0,06
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,07
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	2
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	0,9
Voedingsvezels (g)	1

Rozemarijn

Rozemarijn hoort net als tijm en lavendel bij de lipbloemigen. Het kenmerk van deze kruiden is dat niet alleen hun bloemen maar vooral hun bladeren heerlijk ruiken. De rozemarijnaaldjes bevatten veel etherische oliën. Etherische oliën zijn geen echte oliën! Ze hebben wel overeenkomsten. Oliën komen uit zaad, etherische oliën uit de bloem en / of het blad. Rozemarijnaaldjes bevatten veel van deze zonkracht.

Bij inwendig gebruik heeft rozemarijn daarom een gunstig effect op de spijsvertering, bloedsomloop, koude voeten, gewrichtspijnen, hoofdpijn en depressiviteit.