

## Havermout muffins



### voedzaam tussendoortje

#### Ingrediënten voor 12 stuks

- 100 gram havermout
- 250 ml. kokend water
- 125 gram gesmolten roomboter
- 150 gram oerzoet
- de geraspte schil van 1 citroen
- 2 eieren
- 100 gram gehakte gedroogde dadels
- 100 gram rozijnen
- 175 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ theelepel zout

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven op 190°C
2. Roer de havermout door het kokende water en laat het mengsel 20 minuten rusten.
3. Roer met een mixer het oerzoet door de gesmolten boter tot een romig mengsel.
4. Klop de eieren erdoor.
5. Meng de gehakte dadels, rozijnen, zelfrijzend bakmeel, bakpoeder en zout door elkaar.
6. Voeg het boter oerzoet mengsel toe.
7. Lepel de havermout erdoor.
8. Verdeel het mengsel over 12 ingevette muffinvormpjes.
9. Bak ze gaar in 20-25 minuten.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	260
Vet (g)	10
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	39
Natrium (mg)	220
Kalium (mg)	190
Calcium (mg)	40
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	1,6
Selenium (µg)	4
Zink (mg)	1,5
Foliumzuur (mg)	11
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	122
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,07
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	0,3
Vitamine E (mg)	0,7
Voedingsvezels (g)	2

#### Haver

Haver is een bedekt graan en wordt gepeld voor verdere verwerking. De kiem van deze graankorrel bevat meer vet dan andere graansoorten, dat maakt hem wat lastig om te malen, bovendien wordt het meel door het hoge vetgehalte snel ranzig.

Haver is in principe glutenvrij maar blijkt in Nederland gecontamineerd te zijn met glutenbevattend graan. Haver is dus (nog) niet geschikt voor mensen met coeliakie.

Een ander voedingskenmerk van haver is de heilzame werking op de cholesterolhuishouding van de mens. Het bevat daarnaast meerdere soorten koolhydraten waarvan een soort dat zonder behulp van insuline door de spijsvertering wordt verwerkt, dit kan ondersteunend zijn voor een diabeticus. Haver staat voor warmte, kracht en uithoudingsvermogen.