

# Bramenmuffins



*lekker nazomer*

## Ingrediënten voor 12 muffins:

- 150 gram volkoren speltmeel
- 150 gram bloem (tarwe of spelt)
- geraspte schil van 1 citroen
- 1 eetlepel kokos
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- mespuntje echte vanille
- 2 eieren
- 2,5 dl. havermelk (of soja, koe etc.)
- 115 gram roomboter
- 300 gram bramen

## Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op circa 200°C.
2. Zet 12 papieren vormpjes in een muffinbakplaat.
3. Vermeng het oerzoet, citroenschil, zout, speltmeel, bloem, kokos en bakpoeder in een kom.
4. Laat de roomboter op een heel zacht vuurtje smelten, zet het direct weer uit en laat het wat afkoelen.
5. Klop in een andere kom met een mixer de eieren, vanille, havermelk, en gesmolten roomboter tot een gladde massa.
6. Voeg het meelmengsel toe en de bramen en schep alles luchtig door elkaar. Niet meer roeren.
7. Verdeel het beslag over de vormpjes en bak ze in circa 20 minuten gaar.
8. Laat ze even in het bakblik afkoelen en verder op een taartrooster.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	220
Vet (g)	2 / 8
Eiwit (g)	4 / 1
Koolhydraat (g)	26
Natrium (mg)	85
Kalium (mg)	160
Calcium (mg)	40
Magnesium (mg)	40
IJzer (mg)	1,5
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	16
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	102
Vitamine B1 (mg)	0,07
Vitamine B2 (mg)	0,06
Vitamine B6 (mg)	0,08
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	0,3
Vitamine E (mg)	0,8
Voedingsvezels (g)	3

Plantaaardig / dierlijk

## Havermelk

In dit recept is havermelk gebruikt omdat het van nature zoet van smaak is en er zo minder suiker nodig is voor een smakelijk resultaat.

Er zijn nog veel meer plantaardige melkvervangers, ze bevatten naast water:

**Haverdrink** (haver, zeezout)

**Rijstdrank** (rijst, zonnebloemolie, zeezout)

**Cerealdrink** (rijst, sojabonen, haver, zonnebloemolie, zeezout)

**Sojamelk** (sojabonen)

**Kamutdrink** (kamut, zonnebloemolie, zeezout)

**Speltdrink** (spelt, zonnebloemolie, zeezout)

**Rijst-notendrank** (rijst, hazelnoten, zonnebloemolie, amandelen, zeezout, geroosterde gerst)

En vele variaties.