

## Muffins met cranberry's



*Hoera, ze zijn er weer!*

### Ingrediënten voor 12 stuks:

- 150 gram volkorenmeel (tarwe, of een glutenvrije variant: half rijstmeel, half gierstmeel)
- 1 ½ theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- ½ theelepel zout
- 50 gram oerzoet
- 225 gram volle yoghurt
- eieren
- 50 gram gesmolten roomboter
- eetlepels ahornsirop
- 60 gram rozijnen
- 60 gram gehakte dadels
- 70 gram cranberry's
- 1 eetlepel amandelschaafsel

### Bereiding:

- 2 Verwarm de oven op 180°C.
- 3 Vet de muffinvorm in met boter.
- 4 Meng het Volkorenmeel, bakpoeder, kaneel, zout en oerzoet in een kom.
- 5 Meng in een andere kom de yoghurt, eieren, boter en ahornsirop.
- 6 Voeg de mengsel bij elkaar en roer een paar minuten tot alles goed gemengd is.
- 7 Roer er dan de gehakte dadels en rozijnen door.
- 8 Verdeel het mengsel over de 12 vormpjes.
- 9 Strooi er tot slot wat amandelschaafsel en de cranberry's over.
- 10 Bak de muffins ongeveer 40 minuten.

- 11 Laat de muffins eerst in de vorm afkoelen en zet ze daarna op een taartrooster om verder af te koelen.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	160
Vet (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	22
Natrium (mg)	60
Kalium (mg)	180
Calcium (mg)	55
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	1,3
Selenium (µg)	9
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	12
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	66
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,10
Vitamine B6 (mg)	0,09
Vitamine B12 (mg)	0,3
Vitamine C (mg)	2
Vitamine D (µg)	0,2
Vitamine E (mg)	1,1
Voedingsvezels (g)	3

### Cranberry's

Cranberry's hebben een hoog gehalte aan vitamine C en voedingsvezels. Daarnaast bevatten ze antioxidanten die de cranberry een rode kleur geeft. Deze stof zorgt er onder andere voor dat bacteriën zich niet aan blaas en urinewegen kunnen hechten. Bacteriën spoelen zo sneller weg en kunnen zich ook minder snel nestelen. Daarom wordt het sap preventief gebruikt om blaasontsteking te voorkomen. Bovendien wordt door het drinken van cranberrysap de plaquevorming vermindert waardoor het gebit beter beschermt is tegen cariës en tandvleesziekten. Cranberry's bevatten van nature benzoëzuur waardoor bessen en producten lang houdbaar zijn zonder conserveermiddelen.