

## Mini muffins



### met couscous

#### Ingrediënten voor circa 24 stuks:

- 90 gram volkoren couscous
- 1,25 dl. water
- 230 gram bloem
- 50 gram oerzoet
- 2 theelepels bakpoeder
- snufje zout
- bij elkaar 1 (of meer naar smaak) theelepel anijs- koriander- en komijnzaad; fijngemaakt in een vijzel
- 1 ei
- 50 gram zachte roomboter
- de geraspte schil van 1 citroen (alleen het gele gedeelte)
- 1,25 dl. karnemelk

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Zet 24 papieren vormpjes in de bakplaten voor minimuffins.
3. Breng het water aan de kook en overgiet de couscous hiermee in een schaalje, 10 minuten laten staan.
4. Vermeng alle droge ingrediënten.
5. Klop de boter en het ei samen tot een schuimig geheel.
6. Meng alle ingrediënten samen losjes en luchtig door elkaar.
7. Vul hiermee de vormpjes (met behulp van 2 kleine lepels).
8. Bak ze circa 20 minuten in de oven goudgeel.

Na afkoeling 3 dagen houdbaar in een goed afgesloten trommel.

Voedingswaarde per:	Stuk	100 gram
Kcal	70	240
Vet (g)	-/2	1/6
Eiwit (g)	2/-	5/2
Koolhydraat (g)	11	38
Natrium (mg)	40	130
Kalium (mg)	35	120
Calcium (mg)	15	45
Magnesium. (mg)	9	30
IJzer (mg)	0,4	1,2
Selenium (µg)	3	9
Zink (mg)	0,2	0,7
Foliumzuur (mg)	4	14
Vit. A (µg)	22	74
Vit. B1 (mg)	0,03	0,09
Vit. B2 (mg)	0,03	0,08
Vit. B3 (mg)	-	1
Vit. B6 (mg)	0,03	0,10
Vit. B12 (mg)	0,1	0,2
Vit. C (mg)	-	-
Vit. D (µg)	0,1	0,2
Vit. E (mg)	0,1	0,3
Voedingsvezels (g)	1	2

Plantaardig / dierlijk

#### Vasten

Een recept voor feestelijk uitziend gebak, maar met minder suiker, minder vet en ook niet 100% witmeel. Een soort overgangsgebak tussen ongezond en gezond in.

Het kan nog net want het is carnaval. Daarna begint er een periode van 40 dagen vasten tot aan Pasen. Helaas wordt deze periode in het ritme van de jaarfeesten meestal overgeslagen. Het komt onze gezondheid echter ten goede om in de periode na de winter eens een tijdje alle extraatjes te laten staan. Vasten is niet bedoeld om honger te lijden maar om af te zien van alle extra's. Dus 40 dagen lang geen vlees, alcohol, koffie, suiker, paaseitjes, koekjes, chips etc.

Het is de moeite van het proberen waard. Je spijsvertering krijgt weer de kans om op te schonen en zo een frisse en energieke start in de lente te maken. Veel drinken van water en kruidenthee helpt daarbij.