

## Pompoenmuffins



### Een herfsttraktatie

#### Ingrediënten voor 12 stuks:

- 300 gram gebuild tarwemeel
- 75 gram oerzoet
- 2 theelepels bakpoeder
- ½ theelepel nootmuskaat
- ½ theelepel kruidnagelpoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- snufje zout
- 1 ei
- 125 gram pompoenpuree (blokjes pompoen gaargekookt in een bodempje water, daarna gepureerd)
- 2 dl. melk
- ½ dl. olijfolie
- 4 dadels (in kleine stukjes gesneden)
- 4 eetlepels pompoenpitten

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Zet papieren vormpjes in het muffinblik.
3. Vermeng het meel, oerzoet, bakpoeder, nootmuskaat, kruidnagelpoeder, gemberpoeder, dadels, pompoenpitten en zout in een kom.
4. Klop in een andere kom ei, melk, pompoenpuree en olijfolie goed door elkaar.
5. Schep deze mengsels voorzichtig door elkaar tot alles net is vermengd, niet meer roeren.
6. Vul de muffinvormpjes en bak ze in 20 minuten gaar.
7. Goed af laten koelen op een taartrooster.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	180
Vet (g)	7
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	24
Natrium (mg)	40
Kalium (mg)	160
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	45
IJzer (mg)	1,9
Selenium (µg)	14
Zink (mg)	1,1
Foliumzuur (mg)	14
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	11
Vitamine B1 (mg)	0,13
Vitamine B2 (mg)	0,10
Vitamine B6 (mg)	0,11
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	1
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	0,6
Voedingsvezels (g)	3

### Herfstgroenten

De grote oogsten zijn gedaan. Veel groenten kunnen, als ze goed zijn opgeslagen, de hele winter worden bewaard en zo als verse groenten dienen. Bijvoorbeeld kolen, pastinaken, aardappels, bieten en winterwortels, of zuurkool (= melkzuur gefermenteerde witte kool).

De pompoen is zo'n handige groente omdat hij zichzelf al verpakt heeft in een beschermende schil. Wanneer een pompoen rijp geoogst is, is hij kant-en-klaar en feestelijk ingepakt om bewaard te worden. Op een koele en droge plaats is een pompoen wel tot in januari houdbaar zonder voedingsstoffen te verliezen. Groenten van het seizoen kosten minder aan energie, vervoer, opslagruimte en verpakking dan geïmporteerde groenten. Bovendien sluiten de voedingsstoffen van seizoensgroenten beter aan bij de voedingsbehoefte van het moment. Seizoensgroenten zijn beter voor de opbouw van je eigen weerstand.