

Rijstmuffins



met banaan en kokos

Ingrediënten voor circa 12 stuks:

- 50 gram ronde dessertrijst (volkoren)
- 200 gram volkoren speltmeel
- 80 gram kokosrasp
- 50 gram rozijnen
- 60 gram roomboter
- 1 flinke theelepel bakpoeder
- het merg uit een ½ vanillestokje
- 1 theelepel kaneel
- snufje zout
- 2 bananen
- 130 gram honing

Bereiding:

1. De rijst in een zeef onder de kraan afspoelen met koud water, uit laten lekken.
2. Rijst in 3,5 dl. water in 45 minuten gaar koken op een zacht pitje, na laten wellen en af laten koelen. Niet afgieten!
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Zet 12 papieren muffinvormpjes in een muffinbakblik.
5. Meng de droge ingrediënten: speltmeel, kokos, rozijnen, bakpoeder, vanille, kaneel en zout in een kom.
6. Smelt de boter op een zacht vuurtje en roer er van het vuur af de honing door zodat deze goed is opgelost.
7. Rasp de bananen en vermeng deze met de natte rijst en het honing-

boter-mengsel. Het mengsel moet de consistentie van een beslag hebben, anders nog een paar eetlepels water toevoegen.

8. Schep de natte en droge ingrediënten snel door elkaar, niet te veel roeren.
9. Vul de vormpjes en bak ze in 25 minuten gaar. Goed af laten koelen.

Honing

Honing is een product dat door bijen wordt gemaakt. Bijen verzamelen nectar uit bloemen, deze nectar wordt verdund met het speeksel van de bij. Dit speeksel bevat enzymen die de nectar omzetten in honing. De honing dient als voedsel voor de bijen en hun broed en wordt verzameld in hun raatcellen.

Biologische honing krijgt dit keurmerk wanneer de bijen vliegen op wilde of biologische gewassen die minimaal 7 kilometer zijn verwijderd van bestrijdingsmiddelen, industrie, verkeer of andere verontreinigingen. Daardoor is het niet mogelijk dat biologische honing uit Nederland komt, daarvoor is dit land te dicht bebouwd.

Bijen die biologische honing produceren overwinteren hoofdzakelijk op hun eigen honing en niet op suikerwater zoals in de gangbare bijenteelt.

Honing is het oudst bekende zoetmiddel en bevat glucose en fructose in wisselende samenstellingen. Ook bevat honing wat vitamines en mineralen. De enzymen in de honing zijn belangrijk voor onze spijsvertering. Enzymen zijn echter niet bestand tegen temperaturen boven de 40°C. Voeg daarom honing pas aan de thee toe wanneer deze op lichaamstemperatuur is gekomen (voelen met je vinger). In gebak gaan deze enzymen door de hoge baktemperatuur verloren.

Dit recept komt uit Schrot&Korn 10/2011 en is bewerkt door:
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept nr.: 1205
Seizoen: hele jaar
Gerecht: Gebak
Bijzonderheden: zoet zonder suiker