

Appel-walnoot-rabarber muffins / apple-walnut-rhubarb muffins



De boodschappen

- 50 ml zonnebloem olie
- 1 vrije uitloop ei, losgeklopt
- 250 gram volkoren meel, gezeefd
- 2 theelepels koekkruiden
- 200 gram rabarber
- 55 gram walnoten
- ¼ theelepel kaneel
- 200 gram bruine basterdsuiker
- 250 ml karnemelk
- 5 gram bakpoeder
- 1 theelepel vanille essence
- 200 gram appels
- 1 eetlepel rietsuiker
- ¼ theelepel nootmuskaat

Zo maak je 12 gezonde volkoren cupcakes met appel, rabarber & walnoten

Schil en snij de appel in blokjes en snij de rabarber in stukjes.

Meet de juiste hoeveelheid olie en karnemelk af, klop met een garde het ei los.

Hak de walnoten met de staafmixer..

Doe rietsuiker en kaneel samen in een kom, rasp nootmuskaat erbij en roer alles samen.

Verwarm de oven voor tot 180°C en doe papieren vormpjes in een muffinbakblik.

Klop in een grote kom olie, bruine suiker, losgeklopt ei en karnemelk.

Roer er bloem, bakpoeder, vanillesuiker, appel, rabarber & walnoten door.

Schep het beslag in de vormpjes en strooi er de gekruide suiker op.

Bak de muffins in ongeveer 20-25 minuten gaar.

Zet stijfgeklopte mascarpone/slagroom naast de muffins.

Appel-walnoot-rabarber muffins / apple-walnut-rhubarb muffins



Shopping list

- 200g brown sugar
- 1 free-range egg, lightly beaten
- 250g wholemeal flour, sieved
- 2 teaspoons gingerbread spices
- 200g rhubarb
- 55g walnuts
- ¼ teaspoon cinnamon
- 50ml sunflower oil
- 250ml buttermilk
- 5g baking powder
- 1 teaspoon vanilla extract
- 200g apples
- 1 tablespoon demerara sugar
- ¼ teaspoon nutmeg

How to make 12 healthy wholemeal muffins with apple, rhubarb & walnuts

Peel and cube the apples, cut the rhubarb into pieces.

Measure the right amount of oil and buttermilk and beat the egg with a whisk.

Chop the walnuts in a blender.

Stir demerara sugar, grated nutmeg and cinnamon in a bowl until combined.

Preheat the oven to 180 ° C and place 12 paper cases in a muffin tin.

Whisk in a mixing bowl oil, brown sugar, whisked egg and buttermilk.

Stir in flour, baking powder, vanilla, apple, rhubarb & walnuts.

Scoop the batter in the cases and sprinkle spiced sugar on top.

Bake the muffins for 20-25 minutes.

Serve the muffins with mascarpone/double cream on the side.