



## Koolhydraatarme muffins met abrikoos

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATARM Zoals de naam al zegt, wordt amandelmeel niet gemaakt van tarwe, maar van (blanke) amandelen. Hierdoor is amandelmeel ideaal voor mensen die koolhydraatarm of ketoëen willen eten. Daarnaast heeft amandelmeel een heerlijke smaak en geeft het een goede structuur aan jouw bakgerecht.

30 min | 421 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Citroen, sap	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Amandelmeel	<b>g</b>	50	100	150	200
Bakpoeder	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Ei	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Yoghurt	<b>ml</b>	20	40	60	80
Abrikoos	<b>st</b>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie of boter	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Zout					

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de muffinpapiertjes in een muffin bakvorm of vet de muffin bakvorm in met olie of boter.
2. Pers de citroen. Mix het amandelmeel met het bakpoeder, ei, citroensap en de yoghurt. Schenk de olie erbij en mix tot een egaal beslag.
3. Was de abrikozen, snijd klein en schep door het beslag.
4. Bak de muffins in circa 20 minuten goudbruin en gaar in de voorverwarmde oven.

*Tip: Dit recept kun je heerlijk aanpassen naar elk seizoen. Ook lekker met stukjes peer, appel, perzik of bosbessen!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

