



# Bananen muffins

10 tot 12 ontbijtsnacks

## Ingrediënten

- × 200 gr bloem
- × 1 tl bakpoeder
- × 1 tl baking soda
- × ½ tl zout
- × 1 tl kaneel
- × ¼ tl nootmuskaat
- × 3 grote rijpe bananen
- × 85 gr roomboter (of 90ml kokosolie)
- × 135 gr bruine basterdsuiker
- × 1 groot ei
- × 1 tl vanille extract
- × 2 el melk
- × 70 gr gehakte walnoten of pecannoten
- × Mixer

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220°C
2. Bekleed je muffin bakblik met papieren muffinvormpjes, of vet het bakblik in
3. Mix de bloem, bakpoeder, baking soda, zout, kaneel en nootmuskaat in een kom
4. Smelt de boter in een pannetje of in de magnetron
5. Prak in een grote mengkom de bananen fijn
6. Zet de mixer op medium en meng de gesmolten boter, bruine suiker, ei, vanille extract en melk door de geprakte bananen
7. Voeg vervolgens langzaam de droge ingrediënten toe aan het bananen mengsel
8. Mix tot een glad beslag en alle ingrediënten zijn opgenomen
9. Schep met twee lepels het beslag in de muffin vormpjes totdat ze vol zijn
10. Zet het bakblik in de oven en bak ze 5 minuten op 220°C
11. Zet vervolgens de oven op 180°C en bak nog 16 tot 18 minuten.
12. Laat de muffins 5 minuten afkoelen in het bakblik en daarna op een rooster
13. Bewaar de muffins in een afgesloten bak om ze een paar dagen vers te houden

Tip: bak je mini muffins? Eerst 5 minuten op 220°C en dan nog 7 tot 9 minuten op 180°C