

Havermout muffins met blauwe bessen



Ingrediënten

- 150 gr volkoren havermoutvlokken (glutenvrij)
- 240 ml amandelmelk (of een andere plantaardige melksoort)
- 100 gr rietsuiker (kokosbloesemsuiker kan ook)
- 2 el rijststroop
- 100 gr appelmoes
- eiwit van 2 eieren
- 1 el gesmolten kokosolie
- 1 tl vanille essence
- 1 tl kaneelpoeder
- 100 gr boekweitmeel (of een andere soort glutenvrij meel)
- 1 tl bakpoeder
- 1/2 tl baking soda
- snuf zout
- verse blauwe bessen

Bereiding

Maal de havermoutvlokken in een keukenmachine fijn (niet tot meel malen, er moet nog structuur in zitten), voeg de amandelmelk toe en laat het 30 minuten weken.

Pak een kom en mix hierin de suiker, rijststroop, appelmoes, vanille, eiwitten en gesmolten kokosolie goed door elkaar heen.

Meng in een andere kom het boekweitmeel, zout, bakpoeder en baking soda met elkaar.

Pak nu de geweekte havermout erbij en meng dit met het suiker/appelmoes mengsel. Voeg beetje bij beetje de droge ingrediënten erbij en mix alles goed door elkaar. Roer ook de kaneelpoeder er doorheen en spatel tenslotte de blauwe bessen door het beslag.

Verdeel het beslag over een muffinvorm en bak 20-25 minuten in de oven.

