

Veggie Power Muffins

Een groente muffin voor kinderen is een heerlijke en voedzame traktatie die perfect is voor in de lunchtrommel of als snack na het sporten. Deze muffins zitten boordevol verstopte groenten zoals wortels, courgette en spinazie, waardoor ze een gezonde keuze zijn zonder dat kinderen het doorhebben!

Vorbereidingstijd: 15 minuten
Baktijd: 20 minuten
Moeilijkheid: Makkelijk

Benodigheden

- 1 muffinbakvorm met 12 holtes

Ingrediënten

- 1 middelgrote (210g) courgette, geraspt
- 1 middelgrote (110g) wortel, geraspt
- 30g diepvrieserwten
- 30g diepvriesmaïs
- 125g cheddar kaas, geraspt
- 125ml melk
- 60g Griekse yoghurt
- ½ theelepel zout (niet toevoegen voor baby's)
- 60ml olijfolie
- 2 eieren
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- 250g volkoren bloem
- 2 theelepels bakpoeder

Bereiding

Stap 1

- Verwarm de oven voor op **160°C Hetelucht Plus**.

Stap 2

- Leg de geraspte courgette en wortel op een schone theedoek en wring al het sap eruit.

Stap 3

- Doe de kaas, melk, yoghurt, olijfolie, eieren in een mengkom en roer tot alles goed gemengd is.
- Meng de bloem en het bakpoeder en voeg dit langzaam toe. Voeg de courgette, wortel, erwten en maïs toe en meng alles door.

Stap 4

- Vet een muffinbakvorm in met olie of boter. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de 12 holtes.

Stap 5

- Bak gedurende 20-25 minuten op **160°C Hetelucht Plus**. Controleer met een satéprikker of de muffins gaar zijn; de prikker moet er schoon uitkomen.

Notities

- Ik heb volkoren bloem gebruikt, maar je kunt ook gewone bloem of een mix van beide gebruiken.
- Bewaar het sap van de groenten! Voeg het toe aan smoothies of pastasauzen.
- Roer het mengsel niet te veel; het moet dik en klonterig zijn.

Crispy Granolabar met Walnoten en Cranberries

Een lekkere mix van noten en fruit, extra energie om te leren of te presteren bij het sporten. Koolhydraten kan je op verschillende manieren binnenkrijgen. Geraffineerde suiker heeft absoluut niet onze voorkeur. We kiezen daarom voor natuurlijke suikers uit gedroogd fruit. Gedroogd fruit heeft als voordeel dat het naast de suikers/koolhydraten, veel vezels en vitamines bevat. Beiden stoffen zijn belangrijk om de energie zo goed mogelijk vrij te laten komen. We gebruiken de Crisp functie om de repen lekker crispy af te bakken

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Baktijd: 30 min

Moeilijkheid: Makkelijk

Benodigheden

- Bakvormpjes
- Bakplaat

Ingrediënten

- 100 gram boter
- 200 gram havermout
- 100 gram zonnebloempitten
- 50 gram sesamzaad
- 50 gram gehakte walnoten
- 3 el honing
- 100 gram lichte muscovado suiker
- 1 tl gemalen kaneel
- 100 gram gedroogde cranberries

Bereiding

Stap 1

- Verwarm de oven voor op **160°C Hetelucht Plus**.

Stap 2

- Verdeel de havermout, zonnebloempitten, sesamzaad en walnoten over een bakplaat en zet in de oven. Bak gedurende 10 minuten.

Stap 3

- Verwarm de boter en voeg de honing en suiker toe.

Stap 4

- Voeg de haver, kaneel en cranberries toe en meng goed door.
- Beboter een bakvorm en voeg het mengsel toe, druk dit lichtjes aan.

Stap 5

- Zet de bakvorm in de oven en bak op **180 °C Hetelucht Plus (Crisp functie aan)** gedurende 30 minuten.

Stap 6

- Laat het geheel afkoelen in de bakvorm en snijd in dikke repen.
- Bewaar de repen in een afgesloten bak.