



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BROCCOLIMUFFINS



Ingrediënten (voor 12 stuks):

- 2 sneetjes gerookte zalm
- 1/2^{de} broccoli
- 1/2^{de} preiwit
- 20 g spinzieblaadjes
- 1/2^{de} courget
- 3 takjes verse tijm
- 1 teentje knoflook
- 3 eieren
- 100 g magere witte yoghurt
- 4 el pompoenpitten
- 160 g volkoren speltmeel
- 100 g havermout
- 2 el aardappelzetmeel
- 1 zakje bakpoeder
- 100 ml koolzaadolie
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Was de halve broccoli, verdeel in roosjes en stoom deze beetgaar.
- Was de prei, snij deze fijn en stoom eveneens beetgaar.
- Was de spinazie en hak deze grof.
- Was de courget en snij in blokjes.
- Doe het speltmeel, de havermout, een snuifje zout, het bakpoeder en het aardappelzetmeel in een grote mengkom en meng alles onder mekaar.
- Doe de eieren, de yoghurt, de koolzaadolie in een kom, klop het geheel tot een egale massa, voeg dit toe aan het spelt-havermengsel en meng alles goed onder mekaar.
- Voeg de stukjes prei, broccoli, spinazie en courget toe aan het mengsel.
- Pers de knoflook en voeg eveneens toe samen met peper en zout.
- Rits de blaadjes van de takjes tijm en voeg eveneens toe aan het deeg.
- Snij de sneetjes zalm in stukjes en voeg eveneens toe aan het deeg.
- Verdeel het deeg in een siliconen bakvorm voor 12 muffins en bestrooi met de pompoenpitten.
- Bak de muffins gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.
- Haal ze uit de oven, laat afkoelen en dien op.
- En smullen maar!