



Blauwe bessenmuffins met banaan & kaneel

Ontbijt & Tussendoortje



Blauwe bessenmuffins met banaan & kaneel

Deze **blauwe bessenmuffins** zijn alles wat je van een gezond ontbijtje verlangt: zacht, luchtig, voedzaam én van nature zoet door banaan en rozijnen. Er komt geen gram toegevoegde suiker aan te pas, maar ze barsten van de smaak. Perfect als snel ontbijtje, gezonde snack na je workout of voor in de lunchtrommel.

Tip om te serveren: extra genieten? Serveer de muffins met een lepel zachte ricotta 'clotted cream', meng ricotta met een beetje vanille en eventueel een drupje citroenrasp of kaneel. Het frisse van de ricotta combineert perfect met de zoete banaan en sappige bessen. Zin in wat crunch? Voeg gehakte walnoten of pompoenpitten toe aan het beslag.

Bewaar de muffins in een afgesloten bakje in de koelkast of vries ze per stuk in. Zo heb je altijd een voedzame traktatie bij de hand.

Op zoek naar meer gezonde baksels? Probeer dan ook eens dit [bananenbrood recept](#) net zo makkelijk, net zo lekker!

ingrediënten

2 rijpe bananen

2 eieren

100 g amandelmeel

50 g havermout (fijn of gemalen)

1 tl kaneel

1 tl bakpoeder

snuf zout

1 tl vanille-extract
(optioneel)

50 g blauwe bessen (vers of diepvries)

1 handje rozijnen of
fijngehakte dadels

optioneel 1 el kokosolie,
gesmolten

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een muffinvorm in of gebruik papieren cups.
2. Prak de bananen in een kom. Klop de eieren erdoor.
3. Voeg amandelmeel, havermout, bakpoeder, kaneel, zout en vanille toe. Meng goed.
4. Spatel als laatste de blauwe bessen en rozijnen erdoor.
5. Verdeel over de vormpjes en bak 20–25 minuten tot ze goudbruin zijn en stevig aanvoelen.
6. Laat afkoelen op een rekje – al zijn ze warm ook héérlijk.