



Mini Pompoenmuffins zonder suiker

Lunch, Ontbijt, Snacks & Tussendoortje



Mini Pompoenmuffins zonder suiker

Kleine hapjes vol herfstgeluk

Er is iets magisch aan de geur van pompoen in de oven. Het ruikt naar knusheid, naar thuiskomen, naar herfst. Tijdens Sint Maarten zijn deze kleine muffins precies wat je wilt. Voedzaam, zacht en natuurlijk zoet. Kleine handjes kunnen hier prima bij helpen. Dat maakt het feest nog gezelliger.

Wil je meer inspiratie voor een sfeervolle Sint Maarten-avond? Lees dan ons blog [Maak van Sint Maarten een feest voor het hele gezin](#)

Wist je dat?

Pompoen zit vol bètacaroteen, dat je lichaam omzet in vitamine A. Dat is goed voor je weerstand en voor je huid.

Door appel te gebruiken in plaats van suiker blijft je bloedsuiker stabiel en krijg je toch die zachte zoete smaak.

Tips van Zuss & Sap

- Maak er een gezellig Sint Maarten moment van en laat de kinderen hun eigen muffin versieren met noten of pompoenpitten.
- Heb je geen mini vormpjes, gebruik dan gewone muffinvormen en verleng de baktijd iets.
- Combineer met een glas Toversap voor de kleintjes of Rooie Donder voor jezelf. Dat is de perfecte balans tussen zoet en krachtig.

Ruimte over voor nog iets lekkers?

Probeer dan onze [Gevulde dadels deluxe met amandelpasta en pure chocolade](#) een gezonde zoete traktatie die perfect past bij een kop thee of een glas versgeperste Bieten Power – deze vind je [hier](#).

ingrediënten

Voor ongeveer twaalf mini muffins

150 gram Pompoenpuree.
Gebruik het liefst
flespompoen, die is van
nature wat zoeter.

2 Eieren

75 gram Amandelmeel

50 gram Havermout,
eventueel fijngemalen tot
meel in de blender

1 theelepel Bakpoeder

1 theelepel Kaneel

1/2 theelepel Gemberpoeder

1 eetlepel Gesmolten
kokosolie

1 Geraspte appel voor
natuurlijke zoetheid

1 theelepel Vanille extract
voor zachtheid

Snufje Zeezout

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet mini muffinvormpjes klaar op een bakplaat.
2. Snijd de pompoen in stukken, rooster of kook tot hij zacht is en prak hem tot een gladde puree. Gebruik het liefst flespompoen, die is van nature wat zoeter.
3. Meng in een kom de eieren, pompoenpuree, kokosolie, geraspte appel en vanille. Roer rustig tot alles mooi samenkomt.
4. Voeg dan het amandelmeel, de havermout, het bakpoeder en de kruiden toe. Meng tot een glad en luchtig beslag.
5. Schep het beslag in de vormpjes en strooi er wat pompoenpitten of noten over.
6. Bak de muffins ongeveer twintig minuten tot ze goudbruin zijn. Ze zijn klaar als een prikker er schoon uitkomt.
7. Laat ze even afkoelen, al is dat het moeilijkste deel. Warm smaken ze als een herfstknuffel.