





SPECULAAS MUFFINS

Vrij van snelle suikers, zuivel, granen

Klik [hier](#) voor het filmpje om deze lekkere muffins stap-voor-stap te maken.

Hmmm! Ik ruik de speculaaskruiden van verre en zie de vrolijke kleuren in de etalages. Sinterklaas is er weer. En wat is er veel te snoepen... Ik ging de keuken in en mengde, roerde en proefde tot dit heerlijk recept ontstond. Bij dit feest horen ook cadeautjes en daarom geef ik dit graag aan jou! Ideaal om kinderen minder suiker te laten eten en als je ze samen maakt, stimuleer je ook nog de motoriek en zintuigelijke waarneming.

Vulling

-  100 gram amandelmeel
 -  75 gram honing
 -  ½ theelepel citroensap
 -  1 ei
- Optioneel: paar druppels stevia*

Beslag

- 90 gram kastanjemeel (gezeefd)
- 120 milliliter cup kokosolie (gesmolten)
- 75 gram kokosbloesemsuiker of palmsuiker
- 4 eieren
- 60 milliliter amandelmelk (ongezoet) of soyamelk
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel speculaaskruiden
- 1 theelepel baksoda
- 1 handje amandelschaafsel

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Plaats de mini-vormpjes op een bakplaat.
2. Meng de ingrediënten voor de amandelspijs in een kom.
3. Meng in een andere kom de ingrediënten voor het beslag en mix tot het egaal is.
4. Pak nu een lepel en schep het beslag in alle mini-vormpjes.
5. Pak 1 theelepel en schep het amandelspijs in het midden van elke muffin. Druk dit een beetje naar beneden met je vinger (of een lepel) tot het net onder het beslag zit.
6. Bestrooi met amandelschaafsel en zet ze 20 minuten in de oven.
7. Ze zijn klaar als je met een vork in een muffin prikt en deze er schoon uitkomt.

GELUKSPROEVERIJ