

# Banaan kokosmuffins



+/- 10 min. voorbereidingstijd en 30 min. oventijd



12 muffins

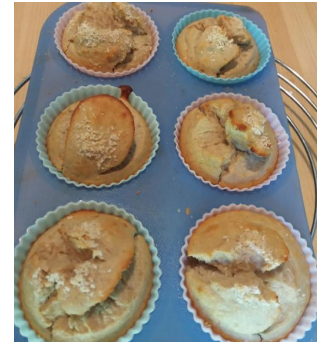


Tussendoortje

*Met slechts 10 minuten werk en 6 ingrediënten een eigen gemaakte verantwoorde snack!! :)*

## Ingrediënten (12 porties):

- 350 gram banaan (+/- 4 bananen).
- 1 blik cannellini bonen (uitgelekt 250 gram)
- 5 eiwitten (formaat medium)
- 60 gram eiwitpoeder (whey) smaak vanille
- 25 gram kokosmeel
- Snuf zout
- Eventueel: 1 tl vanille extract (of kokosextract)
- Garnering: 5 gram kokosrasp



## Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
  2. Zet een bakplaat met 12 siliconen bakvormpjes klaar.
  3. Laat de cannellini bonen uitlekken.
  4. Doe alle ingrediënten (op de kokosrasp na) in een kom.
  5. Blend totdat er één egaal mengsel overblijft (of gebruik een keukenmachine).
  6. Verdeel het beslag gelijkmatig over de 12 cakevormpjes.
  7. Neem steeds wat kokosrasp tussen je duim en wijsvinger en strooi op het midden van elk cakeje wat kokosrasp (garnering).
  8. Bak de cakejes in 30 minuten gaar in de oven.
- Eetsmakelijk!

Uitgaande van dit recept (per portie)



80 kcal

Macro's: 44%



, 13%



en 43%



*Tip: Whey eiwitpoeder kun je bijvoorbeeld bij Kruidvat kopen.*