



Ruud 's Kookboek

Muffinrecepten / v1.6

Inhoudsopgave.

Banaan-dadel muffins.....	3
Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.	4
Boerenkaasmuffins met prei.....	5
Chocolade grafsteen muffins (airfryer).....	6
Courgette-citroenmuffins.	7
Hartige muffins met wortel en maïs.....	8
Muffin appeltaartjes met chocolade.....	9
Muffin uiltjes.	10
Muffins (airfryer).....	11
Ontbijtmuffins.	12
Salami-kaasmuffins.	14
Sinaasappelmuffins.	15
Wingko babat - Indische kokosmuffins.....	16
Zwarte bessen muffins.	17
Zwarte bessen muffins (magnetron).	18
Zwarte Pietenmuffins.	19
Gebruikte afkortingen.....	20

Banaan-dadel muffins.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: **
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

240 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe,
gepureerd
60 g dadels, ontpitte, in
stukjes gesneden
1 ei
175 ml melk, magere
5 el olie, zonnebloem-
120 g suiker, bruine

Bereiding.

Neem een muffin bakblik voor 12 muffins en vul deze met 12 papieren muffin cups.
Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed tot een glad beslag.
Verdeel het beslag over de 12 muffin cups.
Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 min., tot de muffins gerezen en gaar zijn.
Laat ze afkoelen op een rooster.

3

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bananenbroodmuffins met blauwe bessen.



Menugang: Brunch-,
lunchgerechten
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Food & Friends,
Jumbo, Leuke recepten

Ingrediënten:

1 tl bakpoeder
2 bananen
150 g bessen, blauwe
3 eieren
125 g havermout
1 el honing
1 tl kaneel
2 el olie, zonnebloem-
150 g yoghurt, Griekse,
10% vet

1 keukenmachine met
garde
12 muffinpapiertjes
1 muffinvorm met 12
holtes

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Doe de bananen, de eieren, de kaneel en het bakpoeder in de keukenmachine en klop het luchtig en dik.

Spatel er de havermout, de honing en de olie door.

Zet de papieren vormpjes in de muffinvorm en verdeel er het beslag over.

Verdeel 100 g van de blauwe bessen over het beslag.

Laat de muffins in ca. 20 min. gaar worden in de oven.

Laat ze afkoelen en garneer ze met de yoghurt en de rest van de bessen.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 117

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 13 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Boerenkaasmuffins met prei.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: **
Bron: Boerderijzuivel.nl

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg
3 el bloem, gezeefd
25 g boter
3 eieren
250 g kaas, extra
belegen
- peper, versgemalen
3 preien
2 dl slagroom
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de kaas.

Snijd (alleen het wit/licht groen van) de prei in smalle ringetjes en bak gedurende 3 min. in de boter.

Laat de prei goed uitlekken en iets afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de plakjes bladerdeeg in vieren en rol ze iets uit.

Druk in elke opening van de muffinvorm(en) een plakje bladerdeeg en zorg dat de plakjes goed aansluiten op de bodem.

Laat de hoekjes langs de zijwanden omhoog steken.

Verdeel de prei over de deegbakjes.

Klop de eieren los met de slagroom en roer de gezeefde bloem en 150 g geraspte kaas erdoor. Breng op smaak met wat versgemalen peper en eventueel wat zout.

Schep het eimengsel in de vormpjes en strooi de rest van de kaas erover.

Bak de muffins gedurende 20-25 min. goudbruin.

Chocolade grafsteen muffins (airfryer).



Menugang: Gebak,
hapje, tussendoortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

8 koekjes, ovale en/of
vierkante
- muffinbeslag,
chocolade-
8 st peterselie of mini
viooltjes

- ovensvaste glazen
schaaltjes (waxinelicht-
glasjes)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak het chocolade muffinbeslag volgens de gebruiksaanwijzing en spuit deze in de glazen bakjes (half vol).

Bak deze af in de Airfryer (12 min.-160°C).

Haal ze eruit en schraap er met een vork over tot het grof wordt en op zand lijkt.

Schraap met een scherp mesje een kruis in het koekje en steek deze in het beslag.

Steek/leg het bloempje erbij.



Courgette-citroenmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

140 g bakmeel, zelf-
rijzend
1 citroen
½ courgette
50 g kaas, room-
1 ei, middelgroot
90 ml melk, volle
5 g munt, verse
40 ml olie, zonnebloem-
140 g suiker, kristal-,
fijne
¼ tl zout

- papieren cupcake-
vormpjes
- muffinvorm met 6
holten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil van de vrucht en pers een halve citroen uit.
Rasp de courgette grof en meng die met 1 el citroensap.
Klop het ei met een garde los in een mengkom.
Voeg de courgette, de olie, de melk, 120 g suiker en ½ van het citroenrasp toe en meng het goed door elkaar.
Zeef het bakmeel en het zout boven de mengkom en spatel het door het eimengsel.
Bekleed de muffinvorm met de papieren cupcakevormpjes en verdeel het beslag erover.
Bak de muffins in 25-30 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en laat ze 10 min. afkoelen in de vorm.
Haal ze uit de vorm en laat ze nog 30 min. afkoelen op een rooster.
Maal de rest van de suiker met de rest van het citroenrasp en de muntblaadjes in een hakmolentje.
Verdeel de roomkaas over de afgekoelde muffins en bestrooi ze met de citroenmunt-suiker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: 240 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Hartige muffins met wortel en maïs.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, DekaMarkt,
Hoogvliet

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngehakt
6 eieren
150 g kaas, cheddar-,
geraspt
1 bl mais (uitgelekt, 300
g)
150 g meel, bak-, zelf-
rijzend
- peper, versgemalen
150 g worteljulienne
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Klop de eieren los in een ruime kom en meng er
de bieslook, de wortel, de cheddar en de maïs
door.
Breng het op smaak met zout en versgemalen
peper.
Zeef het bakmeel erboven en spatel het erdoor.
Verdeel het beslag over de holtes van de
muffinvorm.
Bak de muffins in ca. 25 min. in het midden van
de oven gaar.
Laat ze 10 min. afkoelen.
Neem vervolgens de muffins uit de vorm.
Laat ze verder afkoelen tot kamertemperatuur.

Tip:

Maak de muffins tot 2 dagen van tevoren en
bewaar ze in de koelkast. Serveer ze op kamer-
temperatuur.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 149
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: 36 g
Zout: 0,6 g

Muffin appeltaartjes met chocolade.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 14
Sterren: ***
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 kg appels (Goudreinet
of Elstar)
100 g chocolade, puur,
in kleine stukjes
1 ei
2-3 el kaneel
1 pk Koopmans
Appeltaart
175 g roomboter of
margarine
50 g suiker

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Elektrische oven: 180°C
Heteluchtoven: 165°C

Plaats het rooster iets onder het midden van de oven en verwarm de oven voor.

Roer de boter zacht in een beslagkom en voeg de mix en 2/3 van het losgeklopte ei toe.

Bekleed 14 muffinvormpjes met het appeltaartdeeg.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in blokjes.

Meng de appelblokjes met de suiker, kaneel en chocolade.

Vul de vormpjes met het appelmengsel en druk dit aan.

Bak de appelmuffins in circa 60-75 min. gaar en goudbruin.

Laat ze iets afkoelen voor je ze serveert.

De appeltaart muffins zijn zowel warm als koud lekker.

Muffin uiltjes.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Blue Band,
EliensCuisine.be

Ingrediënten

150 g boter, room-,
zachte
25 g cacaopoeder
100 g chocolade, pure
2 eieren
150 g meel, bak-,
zelfrijzend
100 ml melk
24 oreo koekjes
125 ml room, slag-
36 smarties of M&M's
(24 bruine en 12 oranje
of gele)
125 g suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C
(heteluchtoven 180°C).
Haal de Oreo koekjes uit elkaar.
Leg de koekjes met de witte crème opzij.
Hak 12 van de koekjes zonder de witte crème
grof.
Mix met een handmixer 125 g boter met de
suiker romig.
Voeg dan de eieren één voor één toe.
Spatel het zelfrijzend bakmeel en de
cacaopoeder door het margarinemengsel.
Voeg de melk toe en meng dit goed door.
Spatel als laatste de gehakte Oreo koekjes door
het beslag.
Zet de cakevormpjes in de muffinvorm en
bekleed de holletjes in het blik met stukjes
bakpapier.
Vul de holletjes voor 2/3 met het beslag.
Bak de muffins vervolgens ca. 20 min. in de
voorverwarmde oven.
Laat de muffins daarna afkoelen.
Smelt ondertussen 25 g boter samen met de
chocolade in een pan en laat het vervolgens
afkoelen.
Klop intussen de slagroom en meng dit met het
afgekoelde chocolademengsel tot een
chocoladecrème.
Bestrijk de muffins met de chocoladecrème en
leg 2 Oreo koekjes (met witte crème) als
"ogen" op de muffins.
Leg de bruine Smarties of M&M's op de ogen als
pupillen en leg de oranje/gele onder de ogen
als snaveltje.

Tip:

Deze uilen muffins smaken ook heel lekker als
je de pure chocolade door melkchocolade
vervangt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Muffins (airfryer).



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ****
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

2½ tl bakpoeder
250 g bloem
50 g boter, room- of
margarine
2 eieren
1½ dl melk
60 g suiker
1 snf zout

Benodigd

Lage schaal of bak die
ruim in de Airfryer past

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Gebruik 2 kommen.

Doe in de eerste kom suiker, bloem, bakpoeder en zout.

Meng dit goed door elkaar.

Doe in de tweede kom eieren, melk, en de zachte boter.

Klop dit goed door elkaar.

Voeg de kom met het botermengsel bij de kom met de droge ingrediënten.

Meng het geheel met een spatel (niet te lang spatelen).

Vul voor 2/3e de muffinvormpjes met het muffinbeslag.

Doe de muffinvormpjes in de airfryer.

Bak ze 20 min. (Viva) of 16 min. (Avance) op 160°C.

Ontbijtmuffins.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 el bakpoeder
225 g bloem, tarwe-
50 g boter, gesmolten
1 ei
2½ dl melk
½ tl soda,
dubbelsuiker
3 el suiker, basterd-,
gele
2 el suiker, fijne witte
1 snf zout

Met kaneel

25 g havervlokken
2 tl honing, vloeibare
2 tl kaneel, gemalen
100 g rozijnen
1 el sinaasappelsap

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed 10 grote muffinvormpjes met papieren vormpjes.
Zeef alle droge bestanddelen in een kom.
Maak een kuultje in het midden.
Roer het ei, melk en zout door elkaar.
Werk het eimengsel door de bloem in de kom.
Voeg de gesmolten boter toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar (roer beslist niet te lang).
Scheep de overige ingrediënten door het beslag.
Vul de muffinvormpjes voor driekwart.
Bak de muffins 20 min. (tot een ingestoken saté-pen er schoon uitkomt).
Serveer de muffins warm of koud.

Met kaneel:

Roer de havervlokken en kaneel door de droge ingrediënten.
Voeg de honing en sinaasappelsap tegelijk met de melk toe
Scheep de rozijnen er op het laatst door.
Bak als boven aangegeven.

Met bosbessen:

Laat de basterdsuiker achterwege.
Gebruikt u bessen uit blik, voeg dan de helft minder fijne witte suiker toe.
Scheep de bessen met de vanille essence door het beslag.
Bak als boven aangegeven.

Met chocolade:

Zeef de cacao met de droge ingrediënten.
Scheep de gehakte chocolade door het beslag.
Bak als boven aangegeven.

Met banaan:

Roer de zemelen door de droge bestanddelen.
Scheep de bananen op het laatst door het beslag.
Bak als boven aangegeven.

Met bosbessen

100 g suiker, fijne witte
75 g bessen, blauwe
2-3 drp vanille-essence

Met chocolade

4 el cacao
100 g chocolade, pure,
grofgehakt
100 g chocolade, witte,
grofgehakt

Met banaan

50 g zemelen
2 bananen, grote,
geprakt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salami-kaasmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el bieslook, verse,
fijngeknipt
75 g cashewnoten,
ongezouten, fijngehakt
1 ei
75 g kaas, belegen-,
grof geraspt
1½ dl melk
1 pk mix voor hartige
muffins (Honig)
1 dl olie, olijf-
50 g salami, grof gehakt

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.
Zet de muffinvormpjes op een bakblik.
Roer de kaas met de cashewnoten door elkaar.
Meng de bakmix met het ei, melk en olie in een kom tot een egaal beslag.
Scheep de salami door de bakmix.
Scheep 100 g van het kaasnotenmengsel door de bakmix.
Scheep de bieslook door de bakmix.
Verdeel het mengsel met behulp van twee eetlepels over de muffinvormpjes.
Strooi de rest van het kaasmengsel over de muffins.
Bak de muffins in de voorverwarmde oven in ongeveer 20 min. goudbruin en gaar.
Laat de muffins afkoelen tot lauwwarm of eet ze koud.

14

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 286
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: 14 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sinaasappelmuffins.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Herfstrecepten

Ingrediënten

225 g bakmeel,
zelfrijzend
1 ei
1 dl melk, halfvolle
3 el olie
1 sinaasappel,
(onbespoten)
40 g walnoten, gepelde
3 el suiker

10 papieren cake-
vormpjes (caises) of
een
bakvorm voor scones

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 165
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Warm de oven voor op 175°C.
Boen de sinaasappel goed schoon met warm water en snijd hem in stukken.
Hak de sinaasappel in een keukenmachine of met een staafmixer in kleine stukjes.
Voeg de noten toe en hak ze mee klein.
Voeg de olie, de melk en het ei toe en meng dit er door.
Doe het zelfrijzend bakmeel met de suiker in een kom.
Roer met een vork de sinaasappelmassa er door.
Verdeel het deeg over de 10 vormpjes.
Bak de muffins op de bakplaat midden in de hete oven in 20 min. gaar.
Laat ze afkoelen.

Tips:

Sinaasappels zijn op kamertemperatuur 10 tot 21 dagen te bewaren. Bewaar ze niet in de koelkast. Sinaasappels rijpen sneller als ze naast een banaan liggen.

Wingko babat - Indische kokosmuffins.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Indo-Recipes

Ingrediënten

2 eieren
200 g kokos, gemalen
200 g meel, (kleef)rijst-
200 g suiker
1 zk suiker, vanille-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vermeng in een kom de kokos met het kleefrijstmeel, de suiker en de vanillesuiker.
Roer er de eieren en zout naar smaak door.
Roer zoveel mogelijk lauw water door het mengsel, zo dat een zacht, glad beslag ontstaat.
Laat dit beslag 1 uur staan.
Leg een stuk bakpapier op de bakplaat en schenk het beslag hier op.
Bak het circa 30 min. in de oven.

Tip:

Voor een leuk effect: schenk het beslag in kleine muffin vormpjes. Doe hier bovenop wat kleurstof en roer dit een beetje door elkaar.

Zwarte bessen muffins.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 14
Sterren: **
Bron: Lekker
cadeautjes

Ingrediënten

2½ tl bakpoeder
1 kp bessen, zwarte,
verse
260 g bloem
90 g boter, gesmolten
1-2 tl citroenschil,
fijngeraspte
1 ei
250 ml melk
130 g suiker, basterd-,
witte
1 snf zout
¼ tl zout, zuiverings-

Vorb. tijd: 20 min.
Baktijd: 15-20 min
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bestrijk 14 cakevormpjes met olie of gesmolten
boter bestrijken.
Doe de gezeefde bloem, bakpoeder,
zuiveringszout en zout in een grote kom.
Voeg suiker en citroenschil toe en meng goed.
Roer de zwarte bessen er door.
Klop het ei, de melk en de afgekoelde,
gesmolten boter met een garde.
Giet dit over het meelmengsel.
Meng het met een grote, metalen lepel tot een
gladde massa.
Scheep het deeg in de cakevormpjes (2/3
vullen).
Bak de muffins 15-20 min. tot ze lichtbruin zijn
gerezen.
De muffins zijn klaar, als u een vleespen in een
van de muffins steekt en die er schoon weer uit
komt.
Laat de muffins 3-5 min. in de vormpjes zitten
Laat ze dan op een rooster afkoelen.

Zwarte bessen muffins (magnetron).



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 18
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1½ tl bakpoeder
175 g bessen, zwarte,
verse (of diepvries)
1 ei, groot, los geklopt
175 g meel, tarwe-,
gemout (reformwinkel)
6 el melk, magere
6 el olie, zonnebloem-
1 el suiker, fijne, witte
125 g suiker, basterd-,
lichtbruin

Voor de deklaag:

4 el suiker, basterd-,
lichtbruin
½ tl kaneel, gemalen

Bereiding.

Maak de zwarte bessen schoon.

Doe de zwarte bessen en de suiker in een kom, dek die losjes af en zet hem 1½-2 min. in de magnetron op hoog, tot de bessen zacht, maar nog heel zijn.

Roer het mengsel daarbij eenmaal door.

Als de bessen langer in de magnetron staan, gaan ze bij het door het beslag roeren kapot. Laat de bessen afkoelen.

Bekleed intussen een magnetron-muffinvorm met 6 bakjes of bekleed 6 losse bakvormpjes met 2 papieren bakvormpjes, dus 2 in ieder vormpje.

Zeef de bloem en het bakpoeder in een kom en doe de in de zeef achtergebleven korrels er weer bij.

Voeg de melk, de bruine suiker, de olie en het ei toe en schep er voorzichtig de zwarte bessen door.

Neem 1/3 deel van het mengsel en vul hiermee de papieren bakjes voor de helft.

Zet de vorm of de vormpjes 2½-3 min. in de magnetron op vol vermogen en draai de vorm na 1½ min. een halve slag.

Meng intussen de suiker en de kaneel voor de deklaag en bestrooi iedere muffin, zodra ze uit de magnetron komen, met wat van het suiker-kaneel-mengsel.

Verwijder de papieren bakjes van de muffins en laat ze op een rooster afkoelen.

Ga met de overblijvende 2 porties muffins net zo te werk.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zwarte Pietenmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Carin Leenders-de
Vries

Ingrediënten

375 g bakmeel,
zelfrijzend
90 g boter
50 g cacao poeder
200 g chocolade, pure
(70% cacao)
2 eieren
330 ml melk
165 g suiker, tafel-,
fijne
1 vanillestokje
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

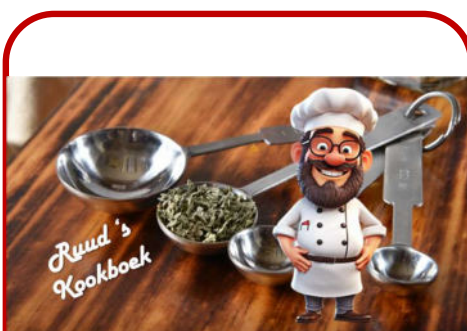
Bereiding.

Smelt de boter op een laag vuur in een steelpannetje (het mag niet heet worden). Zeef de cacao poeder.
Zeef de suiker.
Snijd het vanillestokje in de lengte open. Schraap met een mesje het 'merg' uit het vanillestokje.
Klop de 'merg' samen met de eieren, suiker en cacao luchtig.
Breek de chocolade.
Laat de chocolade 'au bain marie' smelten. Verwarm intussen de oven voor op 180°C.
Roer de gesmolten boter door het eimengsel. Voeg de melk toe aan het eimengsel.
Spatel het zelfrijzend bakmeel met het snuffje zout door het eimengsel.
Vet muffin-vormpjes dun in met wat boter. Zet de vormpjes op een bakplaat.
Vul de vormpjes voor 2/3 met het chocolade-muffinbeslag.
Bak de Zwarte Pietenmuffins in het midden van de voorverwarmde in ca. 20 min. gaar.
Laat de muffins op een rooster afkoelen.

Tips:

Om een 'echte piet' te maken kun je op de bovenkant met glazuur een gezichtje maken. Bewaar de 'lege' stokjes in de suikerpot, zo krijgt de suiker een heerlijke vanillesmaak.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)

