

Woensdag

Muffins met zoete aardappel en spinazie

— Voor 12 muffins / Actief koken: 20 minuten / Van begin tot eind: 45 minuten —

Droge ingrediënten

1 zoete aardappel, geschild, grof geraspt
160 g boekweitmeel, gezeefd
100 g havermeel
2 tl bakpoeder
1 tl gemberpoeder
½ tl zeezout

Natte ingrediënten

3 eieren
2 handenvol spinazie (50 g)
2 zachte dadels, pit verwijderd
180 ml yoghurt
125 ml olijfolie
2 tl geraspte (biologische) citroenschil

Garnering

75 g pompoenpitten
2 tl vloeibare honing of ahornsiroop
1 el olijfolie
¼ tl zeezout

Hartige muffins zijn een fantastisch tussendoortje voor kinderen. Deze zitten vol spinazie en zoete aardappel, en hebben daardoor een lichtzoete smaak. We raspen de rauwe zoete aardappel in plaats van hem eerst te koken, zodat de muffins lekker snel klaar zijn.

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Vet een muffinbakvorm in (voor 12 muffins) en bekleed met bakpapier of papieren muffinvormpjes. Je kunt ook een siliconen bakvorm gebruiken.

Doe de geraspte zoete aardappel in een grote schaal met de rest van de droge ingrediënten. Roer door elkaar, maak een kuiltje in het midden en zet weg. Breek de eieren in een foodprocessor, voeg de rest van de natte ingrediënten toe en pureer tot een glad geheel. Schenk het mengsel in het kuiltje in de droge ingrediënten, vouw voorzichtig door elkaar en zet weg. Roer niet te lang – daar krijg je taaie muffins van.

Roer voor de garnering de ingrediënten in een schaaltje door elkaar en zet weg.

Verdeel het muffinbeslag over de vormpjes en schep een paar theelepels van de garnering op elke muffin. Bak 25 minuten, tot ze goudkleurig zijn en terugveren als je erop drukt, of tot een spies die je in het midden van een muffin prikt er schoon weer uit komt. Draai de bakvorm halverwege, zodat de muffins gelijkmatig garen. Haal ze dan uit de oven, laat iets afkoelen in de bakvorm en zet de muffins vervolgens op een rooster om helemaal af te laten koelen – of peuzel ze op als ze nog warm zijn!

Je kunt de muffins 3 dagen op kamertemperatuur in een koektrommel bewaren.



Helpende handjes: de kinderen kunnen het beslag in de bakvorm scheppen en de garnering over de muffins verdelen.