

Piece of cake

Courgette muffins

20 min. bereiden
+ 20 min. oventijd



Courgette in een muffin? Piece of cake! Deze luchtige, zoete cakejes hebben een geheime groentevriend verstopt. Maar no worries — deze muffins zorgen voor een (h)appily ever after!

Aan de slag

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Vet een silicone muffinvorm in met een beetje olie of bekleed een ijzere muffinplaat met cupcakevormpjes.
3. Doe de geraspte appel en courgette in een schone theedoek. Vouw de theedoek dicht en wring het vocht eruit.
4. Meng de banaan, eieren, olijfolie, yoghurt, eventueel vanille extract en kaneel in een kom met een vork of een staafmixer tot een smeuge massa.
5. Roer de uitgewringde appel en courgette door het beslag.
6. Voeg het volkoren meel en bakpoeder toe en kort door elkaar.
7. Schep het beslag in de bakvormpjes en strijk glad.
8. Bak de muffins 15-20 minuten in het midden van de oven: als een satéprikker er met een paar kruimels uitkomt (niet nat), zijn de muffins klaar.
9. Laat 30-60 minuten afkoelen in de vorm.
10. Til de muffins uit de vorm.
11. Bewaar ze afgedekt maximaal 3 dagen op kamertemperatuur.

Tommy's tip

Ben je een zoetekauw? Voeg dan wat dadelstukjes of rozijnen toe aan het beslag!

Dit heb je nodig

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 120 ml olijfolie
- 120 ml yoghurt naar keuze, zoals soja of Griekse yoghurt
- Optioneel: 1 tl vanille-extract
- 1 tl kaneel
- Rasp van 2 appels
- Rasp van 1 kleine courgette
- 180 gram volkoren meel
- 1 tl bakpoeder



TOMMY TOMATO