



Carrot Cake Muffins



These muffins are slightly sweet, creamy and yet healthy. Delicious as a snack or breakfast!

CARROT CAKE MUFFINS

Servings: 9 muffins

Preparation time: 10 minutes + 30 minutes in the oven

INGREDIENTS:

200 grams of carrots
1 banana
3 eggs (or flax eggs)
handful of raisins
200 grams of oatmeal flour
1 teaspoon of cinnamon
50 grams of coconut oil
25 grams of maple syrup
1 teaspoon of vanilla extract
pinch of salt

Topping:

25 grams of coconut oil
1 tablespoon of maple syrup
1 tablespoon of coconut milk
handful of walnuts, chopped





INSTRUCTIONS:

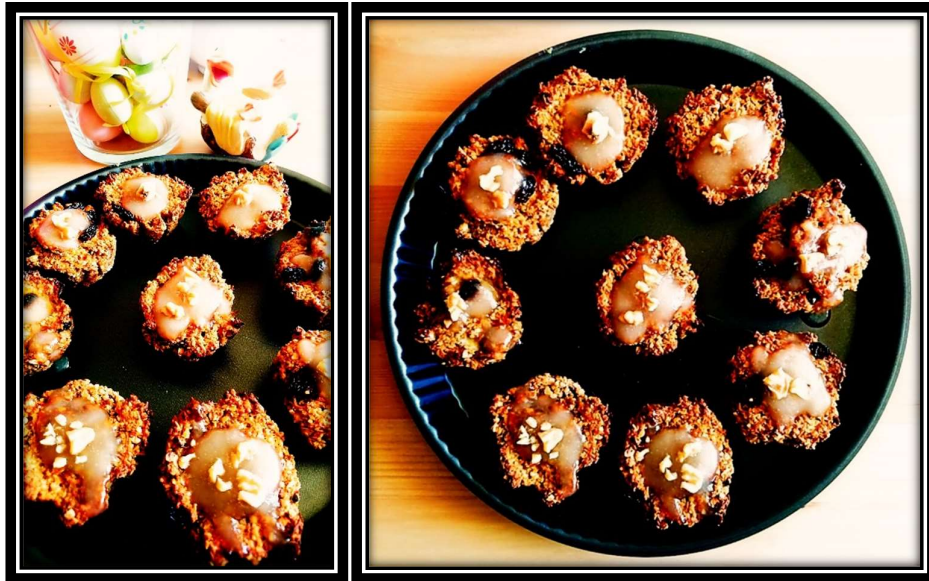
1. Preheat the oven to 175 degrees. Put 9 muffin tins in a muffin baking tin.
2. Microwave the coconut oil until it liquefies. Let it cool down for a while.
3. Grate the carrot and mash the banana. Put this together in a bowl and add the eggs and vanilla extract. Stir well until smooth.
4. Then add the oatmeal flour, cinnamon and salt and mix together.
5. Now add the coconut oil, maple syrup and raisins and stir this just until it is nicely combined throughout the mixture.
6. Spoon two tablespoons of the mixture into the muffin tins and bake for 30 minutes in the oven.
7. Now make the glaze, by heating the coconut oil and maple syrup in a saucepan. Once the coconut oil has liquefied, add the coconut milk. Stir well until the mixture has thickened, then pour over the muffins. Sprinkle some more walnuts on it.

NOTES:

- Can be stored in an air-tight container for 2-3 days.
-



Worteltaart-muffins



Deze muffins zijn lichtzoet, smeugig en toch gezond. Lekker als tussendoortje of ontbijt!

WORTELTAART-MUFFINS

Porties: 9 muffins

Bereidingstijd: 10 minuten + 30 minuten in de oven

INGREDIËNTEN:

200 gram wortel
1 banaan
3 eieren (of flaxeieren)
handje rozijnen
200 gram havermoutmeel
1 theelepel kaneel
50 gram kokosolie
25 gram ahornsiroop
1 theelepel vanille-extract
snuifje zout

Topping:

25 gram kokosolie
1 eetlepel ahornsiroop
1 eetlepel kokosmelk
handje walnoten, gehakt



INSTRUCTIES:

1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Bekleed een muffinvorm met 9 muffinvormpjes.
2. Verwarm in de magnetron de kokosolie, totdat deze vloeibaar is geworden. Laat even afkoelen.
3. Rasp de wortel en prak de banaan. Doe dit samen in een kom en voeg hier de eieren en vanille-extract aan toe. Roer goed totdat het een samenhangend geheel is.
4. Voeg vervolgens het havermoutmeel, kaneel en zout toe en meng samen.
5. Voeg nu de kokosolie, ahorsiroop en rozijnen toe en roer ook dit net totdat het mooi verdeeld is door het mengsel heen.
6. Schep twee eetlepels van het beslag in de muffinvormpjes en zet in de oven voor 30 minuten.
7. Maak nu het glazuur, door de kokosolie en ahorsiroop op te warmen in een steelpannetje. Voeg de kokosmelk toe van zodra de kokosolie vloeibaar is geworden. Roer goed tot het mengsel dikker is geworden en giet het dan over de muffins. Sprinkel er nog enkele walnoten over.

NOTA:

- Kan bewaard worden in een gesloten verpakking voor 2-3 dagen.
-

