

Feestrecepten

Havermoutmuffins

Wat heb je nodig:

125 gram havermout
Twee eieren
150ml plantaardige melk
1 theelepel baking soda
60 gram verschillende rauwe noten
Snuf Keltisch Zeezout

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden
Mix alles in een keukenmachine
Verdeel het beslag over acht muffinvormpjes
Doe de vormpjes voor 25 minuten in de oven

Taco chips met Avocadodip

Wat heb je nodig:

Tacochips

Voor de guacamole:

Sap van 1 limoen
Avocado

Hoe maak je het:

Prak de geschilde avocado fijn met het sap en wat zout en peper

Kokoscake

Wat heb je nodig:

100 gr amandelmeel
50 gr kokosmeel
125 ml kokosmelk
4 eieren
50 gr kokosvet
3 el kokosrasp
Snufje zout
½ tl bicarbonaat

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180° C
Meng alle ingrediënten door elkaar
Laat het 10 min. staan
Vet een kleine cakevorm in
Doe het deeg hierin
Bak de cake in ca. 40 min. gaar

Chocolademuffins

Wat heb je nodig:

40 gram kokosmeel
4 eieren
paar druppels stevia
paar druppels vanille extract
snuf zout
60 gram kokosolie
klein theelepeltje zuiveringszout
blikje kokosmelk (bijv. van Go Tan)
2 el cacao erbij voor chocomuffins

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 175 graden
Mix alle droge ingrediënten in een kom
Voeg de natte ingrediënten toe
Mix totdat de klontjes weg zijn (kokosmeel klontert snel)
Vul 10 muffinvormpjes met elk 1,5 lepel beslag

Zet ze 20 minuten in de oven

Laat ze daarna op een rooster even afkoelen

Als je de kokosmelk achterin de koelkast zet, wordt het stevig en kun je het als kokoscrème/slagroom bij je muffin doen