



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Martine](#) | Foto: Luk Thys | ©Martine

Muffins met kokos en boekweit: een bron van ijzer en magnesium

Ingrediënten

- Fruit naar smaak (gebakken banaan, appel, stoofpeertje, verse blauwe bessen...)
- 250g boekweitmeel
- 2 eieren
- 150ml amandelmelk
- 75g Amanprana Gula Java kokosbloesemsuiker
- 100 g gesmolten boter
- 2,5 tl bakpoeder
- 2 tl kokosrasp
- Griekse yoghurt
- agave

Extra: muffin vorm

Extra info

Recept geschikt voor:

6 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

25 minuten

Totale bereiding:

40 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van muffins met kokos en boekweit: een bron van ijzer en magnesium

Bereiding

- Leg wat fruit onderin je muffinvormpjes.
- De andere ingrediënten meng je kort door elkaar en verdeel je ook over de vormpjes.
- Bak gedurende 20 à 25 minuten in een oven op 180°C.

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)