



Sorgente

Melkbasis



Muffins



Muffins - 10 stuks

Melk | 10 stuks | Per stuk 140 kcal | 3 g eiwit

Muffins

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, vanille- of chocoladesmaak
- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 70 g suiker
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 theelepels cacao-poeder
- 60 ml vloeibaar bak-en braadproduct of margarine
- Zout

Materialen

- Oven
- Muffinvormpjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Vet de bodem van de muffinvormpjes in.
3. Meng het meel, de suiker en het bakpoeder in een kom.
4. Roer in een andere kom het ei, de drinkvoeding en de margarine goed door elkaar en voeg bij het andere mengsel.
5. Roer kort met een vork totdat alle droge ingrediënten vochtig zijn. Het resultaat is klonterig, niet glad.
6. Schep het mengsel in de vormpjes tot twee derde van de hoogte.
7. Bak de muffins in 17-20 minuten goudbruin.

Suggesties

- U kunt variëren met het recept door 50 g appel, kaneel, rozijnen, kokos, chocolade, bosbessen of noten toe te voegen.
- Voeg bij stap 5 chocoladehagel of chocoladevlokken toe aan het beslag.
- De muffins kunnen ook ingevroren worden.

Bij het koken van drinkvoeding kunnen er voedingsstoffen verloren gaan. U kunt dit recept maken bij wijze van variatie.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten

Heeft u zelf ook een lekker recept?

Stuur het naar teamdrinkvoeding@sorgente.nl

i

De voedingswaarden in dit recept zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van energieverrijkte drinkvoeding gebruikt.