

ROZIJNENMUFFINS MET BRAMENSAUS

12 STUKS

Ingrediënten

- 200 gr havermout
- 80 gr amandelmeel
- 100 gr rozijnen
- 3 eieren
- 200 cc ongezoet amandelmelk
- 1 tl echte vanillepoeder (reformhuis)
- 1 koffielepel wijnsteenbakpoeder
- iets zout
- kaneel

Bereidingswijze

- 1** Maak in de keukenmachine of met de hand een mooi deeg van alle ingrediënten.
- 2** Verwarm de oven voor op 160 gr en vul een muffinvorm met het deeg.
- 3** Zet na een halfuur de oven uit en laat het nog iets nagaren.

Tip! Deze saus is ook lekker met ander vers fruit, zoals frambozen, nectarines en banaan

BRAMEN- EN APPELSAUS

Ingrediënten

- 250 gr bramen (vers of uit de diepvries)
- 1 kleingesneden appel
- citroenschilletje
- klein kaneelstokje
- paar stukjes gedroogde stevia en iets vanille poeder

Bereidingswijze

Laat de bramen en appel met de kruiden een half uurtje trekken en haal daarna de kruiden eruit. Mix met de staafmixer tot een gladde saus.

BRAMEN CLAFOUTIS

Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 banaan
- 60 g medjoul dadels (ontpit)
- 150 g amandelmeel
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- 50 g boter
- snufje zout
- 150 g bramen

Bereidingswijze

- 1** Verwarm de oven voor op 160 graden
- 2** Smelt de boter.
- 3** Maal de eieren, banaan, dadels en de gesmolten boter in de keukenmachine tot een gladde pap.
- 4** Schep het amandelmeel, wijnsteenbakpoeder en het snufje zout erdoorheen.
- 5** Vet een klein (brownie)bakblik in met een beetje boter.
- 6** Verdeel de bramen over het bakblik en giet het mengsel eroverheen.
- 7** Bak gedurende 30-35 minuten in de voorverwarmde oven.

