## Zoete aardappel muffin.

## Afbeelding met voedsel, bevat, verschillende Automatisch gegenereerde beschrijvingIngrediënten voor 12 muffins:

* 450 gr. zoete aardappel (onbereid
* 4 eieren
* 200 gram amandelmeel
* 6 eetlepels honing
* 1 vanillestokje of 1 theelepel vanille extract
* 2 el anijszaad

Benodigdheden:

* Beslagkom
* 12 muffinvormpjes

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de zoete aardappel, snijd ’m in dunne plakjes en doe hem in een pan met kokend water. Kook de stukjes in zo’n 10 minuten gaar.
3. Meng ondertussen de eieren, het amandelmeel, de honing en het merg uit het vanillestokje in een kom met een garde door elkaar.
4. Giet het water van de gekookte zoete aardappel af, en prak en tot een gladde puree met een vork.
5. Spatel het door het beslag.
6. Vet 12 muffinvormpjes licht in met roomboter en schep ze helemaal vol met het beslag. Zet de vormpjes in de oven en bak de muffins in 30 minuten gaar.

* Tip 1: maak een dubbele portie en vries de muffins die overblijven (en dat is een uitdaging) per 2 stuks in. Verwarm de bevroren muffins ’s ochtends enkele minuten in de oven en je hebt supersnel warme, geurige zoete aardappelmuffins als ontbijt!
* Tip 2: een siliconen muffinvorm zorgt ervoor dat je de muffins goed uit de vormpjes krijgt. Heb je een gewone muffinvorm? Schep het beslag dan eerst in papieren cupjes.

*Aantal portie: 12*

*Voedingswaarde per portie:*

*Kcal: 374*

*Vetten: 23.9*

*Eiwitten: 14.2*

*Koolhydraten: 25.5*

*Vezels: 2.8*