

Havermuffins met aarbeienjam

Tip: Lees van tevoren het recept aandachtig door.

Benodigheden

1 cupcake vorm van 12 of 24

Ingrediënten voor de basis

- 150 gram Twello's wit of ander glutenvrij meel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel kaneel
- 75 gram havervlokken *
- 125 gram boter
- 150 gram basterdsuiker
- 1 ei maat M
- 125 gram zure room
- 1 theelepel psylliumvezel

Vulling

- 12 theelepels aardbeien jam

*Gebruik bij voorkeur producten die naast de claim 'glutenvrij' ook het internationaal erkende glutenvrij keurmerk, het Crossed Grain, op de verpakking hebben. Meer informatie over haver staat op de website: https://www.glutenvrij.nl/glutenintolerant_wat_heb_ik/haver

Knapperige havermoutlaag

- 35 gram havervlokken
- 35 gram lichtbruine basterdsuiker
- 2 eetlepels glutenvrij meel
- ½ theelepel zout
- 40 gram koude boter, in kleine stukjes

Bereiding

- Je begint met de knapperige havermoutlaag: snijd de 40 gram koude boter met 2 messen tot grove stukjes en voeg toe aan de andere ingrediënten van de knapperige havermoutlaag. Zet opzij.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Onder en boven warmte.
- Nu begin je met de basisingrediënten: vermeng 150 gram Twello's wit met het bakpoeder en met de 75 gram havervlokken en 1 theelepel psylliumvezel en zet opzij.
- Smelt de 125 gram boter.

- Roer er de suiker door.
- Klop het ei en de vanille-essence erdoor.
- Voeg afwisselend het gemengde meel en zure room toe en klop steeds goed.
- Schep de helft van het beslag in de vormpjes en druk er een kuiltje in. Dit gaat gemakkelijk met een natte theelepel.
- Doe in elk kuiltje een theelepel jam.
- Vul de vormpjes met het resterende beslag. Verdeel er met de vingers een beetje kruimelig havervlokkenmengsel op. **Druk lichtjes maar goed aan.**
- Draai de oven terug naar 180 graden als je de muffins in de oven schuift.

Bak ze in 20 – 25 minuten, tot de bovenkant goudbruin is. Laat in de oven wat afkoelen. Neem ze uit de oven en laat ze verder afkoelen.

Bij een vorm van 24 zijn deze muffins 16 koolhydraten. Bij een vorm van 12 zijn ze 32 koolhydraten

Tips & Trucs:

Lees van tevoren het recept aandachtig door.

Let op bij het vullen van de muffin:

- Een gedeelte van het beslag in de muffinvorm doen.
- Daarna een theelepel jam
- Daarna weer wat van het beslag
- Daarna de havermoutlaag die je hebt achter gehouden.

Deze havermoutmuffins blijven heel erg lang mals doordat er wat jam is toegevoegd.

Je kunt ze s 'morgens uit de vriezer halen en meenemen als tussendoortje.

Eet smakelijk!