

# Fruit muffins



## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Vet de muffinvormpjes in met roomboter.
3. Snij de dadels in kleine stukjes.
4. Smelt de kokosolie.
5. Afhankelijk hoe groot je fruit is in iets kleinere stukjes snijden.
6. Meng in een beslagkom het amandelmeel en kokosmeel, de arrowroot, kaneel en wijnsteenbakpoeder.
7. Voeg de gesmolten kokosolie en de eieren toe en meng het tot een glad beslag.
8. Meng de dadels, het fruit en de cranberry's toe. Ik heb hier kersen en bramen gebruikt.
9. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes
10. Plaats ze voor ongeveer 35 minuten in de oven.

Idee: Natuurlijk kun je kant-en-klaar kokosmeel kopen. Die van mij was op en als je het dan toch wilt gebruiken moet je vindingrijk zijn. Ik heb kokosrasp in de koffiemolen tot meel gemalen.

Eet smakelijk.

(H)eerlijk als tussendoortje en af en toe als ontbijt ook erg lekker.

Eet smakelijk.

## Ingrediënten voor ongeveer 11 muffins

- 35 gram kokosmeel
- 100 gram amandelmeel
- 55 gram kokosolie
- 5 eieren
- 4 dadels
- 2 eetlepels arrowroot
- 1 theelepel wijnsteenbakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 3 eetlepels gedroogde cranberry's
- 145 gram gemengd (diepvries)fruit
- Roomboter voor het invetten van de muffinvormpjes

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)

<https://www.reflex-leren.nl/>

[info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)

