

BOERENKOOL MUFFINS/CAKE

lunch (of bijgerecht)



Ingrediënten

- 200 gram boerenkool
- 2 appels (goudrenetten)
- 3 eieren / 3el lijnzaad in 3el water geweekt
- 100 ml olijfolie
- 2 tl vanille of -extract
- 100 gram appelmoes
- 150 gram rietsuiker
- 250 gram speltbloem
- 2 tl bakpoeder



Bereiding

- Verwarm je oven voor op 200 graden en bekleed het cakeblik met bakpapier.
- Verwijder stugge nerven en snijd de boerenkool in reepjes. Kook de boerenkool 3 minuten in ruim water met zout. Giet af en laat uitlekken.
- Pureer de boerenkool met een staafmixer of in een blender (met voorgesneden boerenkool is dit niet nodig).
- Schil en rasp de appels.
- Klop de eieren in een mengkom luchtig met een garde. Klop er de olie, vanille, appelmoes en suiker door.
- Meng de appelrasp en koolpuree erdoor. Voeg de bloem, het bakpoeder en een snuf (zee)zout toe en roer tot een egaal beslag.
- Verdeel het beslag over de cakevorm(pjes).
- Bak de cake/muffins in circa 30 minuten in de voorverwarmde oven goudbruin en gaar. Laat ze op een rooster afkoelen.

Kostenspecificatie

Dit recept voor een hele cake met de duurdere soort noten is € 3,33

Met de ongebrande en ongezouten noten uit de supermarkt zakjes is € 2,29

*de bedragen zijn afgerond, ter indicatie en exclusief voorradige ingrediënten

Bron: Kooltje. P.Bonnier&M.Kok