

Banaan-honingmuffins

20 minuten



Ingrediënten

- 6 ongebrande walnoten
- 2 bananen
- 50 g ongezouten roomboter
- 150 ml vloeibare honing
- 2 middelgrote eieren
- 150 ml volle melk
- 300 g zelfrijzend bakmeel
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl gemalen kardemom

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Hak de walnoten in stukjes. Pureer de bananen met staafmixer of vork. Smelt de boter. Roer vervolgens de honing en gesmolten boter door de banaanpuree.
3. Klop de eieren los en meng deze met de banaanpuree. Roer vervolgens de melk door het banaanmengsel.
4. Zeef boven een kom het bakmeel met het bakpoeder en de kardemom. Schep het banaanmengsel door het bakmeel (paar klontjes is geen bezwaar).
5. Vet de muffinvorm in. Verdeel het mengsel over de muffinholtes. Bestrooi met de stukjes walnoot.
6. Zet de muffinvorm op het rooster in het midden van de oven en bak de muffins in ca. 25 min. gaar.
7. Laat de muffins 5 min. in de vorm afkoelen. Haal ze vervolgens uit de vormpjes en laat ze verder op het rooster afkoelen.