



BEREIDINGSTIJD

±45
min

EIWITTEN/
PORTIE

10
gram

ENERGIE/
PORTIE

367
kcal

GOED OM TE
WETEN

Krijgt u maar één portie op? Dan kan u de andere maximaal 24 uur in de koelkast bewaren.

Dessert of tussendoortje

MUFFINS MET STUKJES APPEL

Ingrediënten voor 4 porties

- 1 flesje Fortimel® Compact Protein 125 ml vanillesmaak
- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 1 koffielepel gist
- 1 snuifje zout
- 10 g suiker
- 1 grote appel (type Jonagold)
- 15 g boter
- 2 soeplepels vloeibare honing
- 1 snuifje nootmuskaat
- 1 snuifje kaneel (poeder)
- 1 soeplepel poedersuiker

1 PORTIE



Bereiding

1. Schil de appel en snij in kleine blokjes.
2. Bak de stukjes appel gaar in een pan met boter en doe er de suiker, honing, kaneel en nootmuskaat bij. Laat afkoelen.
3. Meng de Fortimel® Compact Protein vanillesmaak met het bakmeel, de gist en het zout tot u een homogeen deeg krijgt. Doe er de appels bij.
4. Doe bakpapier in uw muffinbakvorm en verdeel het deeg over de vorm.
5. Laat het geheel 20 min lang op 190°C in de oven bakken.
6. Haal de muffins uit hun bakvorm en laat ze afkoelen op een rooster. Bestrooi voor het opdienen met poedersuiker.

FORTIMEL®
COMPACT
PROTEIN
VANILLE

