



Bananenmuffins

Een heerlijk gezonde traktatie

We maken lekkere muffins, maar niet de standaard versie... We maken ze met bananen!

Soort activiteit	Koken
Doelgroep	1-4 jaar
Ontwikkelingsgebied	motorisch, cognitief
Vorbereidingstijd	5 minuten
Duur activiteit	30 minuten

Wat heb je nodig?

- 12 muffinvormpjes

Ingrediënten: Voor 12 muffins

- 200g Bloem
- 1/2 Theelepel bakpoeder
- 1 Theelepel baksoda (of bakpoeder)
- 1/2 Theelepel zout
- 3 Grote bananen, gepureerd
- 100g (Witte basterd)suiker
- 1 Ei
- 75g Boter



Vorbereiding

Verzamel de benodigde ingrediënten en materialen die je nodig hebt voor het maken van deze gezonde traktatie.

Aan de slag!

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. / gasovenstand stand 4.
2. Zet de 12 muffinvormpjes op een bakplaat.
3. Meng (door een zeef) de bloem, bakpoeder, baksoda en zout; zet apart.
4. Meng de gepureerde bananen, suiker, ei en gesmolten boter in een grote kom.
5. Meng het bloemmengsel erdoor en mix tot een glad beslag.
6. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes.
7. Bak de muffins in 25 tot 30 minuten in de voorverwarmde oven of net zolang totdat de muffins terugveren als je er zachtjes op drukt.

Tip! Ook lekker: voeg 100 gram rozijnen toe!

Eet smakelijk!

Stap in de kinderwereld!

