Chocomuffins

Chocomuffins. Een recept dat je niet snel bij mij tegenkomt maar ik zit een beetje in “m’n chocolade periode”. Meestal kan ik er wekenlang vanaf blijven en dan opeens heb ik elke dag zin in chocola.

Zo ook nu en toen werd ik gekoppeld door de foodblogswap aan ByAndreaJanssen.

Andrea heeft naast heerlijk koken en bakken nog een andere specialiteit die toch heel handig is als foodblogger, nl. foodfotografie.

Op haar site heten deze chocomuffins, de gezonde chocolade muffins.

Door de toevoeging van appelmoes heb je minder suiker nodig. Ik heb me door haar recept laten inspireren en hier mijn draai aan gegeven.

Resultaat: lekkere chocomuffins met een beperkte hoeveelheid suiker.

Voor: 6 grote muffins en 15 kleintje hapjes (bonbon formaat)

Bereidingstijd: 10 minuten + 15-20 minuten oventijd voor de kleintjes en 25-30 minuten oventijd voor de grote

Ingrediënten

- 150 gram volkorenmeel
- 150 gram appelmoes
- 50 gram suiker
- 200 ml karnemelk

- 30 gram cacaopoeder
- 2 theelepels bakpoeder (1 eetlepel)
- 1 ei
- Snufje zout
- 30 gram donkere chocola (> 70%)

Bereiding chocomuffins

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Doe papieren cupcakevormpjes in de metalen muffinvorm of vet de siliconenvorm licht in.

Meng in een kom het meel, suiker, cacao, zout en bakpoeder.

Meng in een andere kom de natte ingrediënten (appelmoes, karnemelk en het ei).

Hak de donkere chocolade in hele kleine brokjes.

Meng de kom met natte ingrediënten beetje bij beetje door de kom met droge ingrediënten. Dit kan prima met een houten lepel.

Voeg als laatste de stukjes chocolade erbij en verdeel het mengsel over de muffinvormen.

Bak de muffins in het midden van de oven. Check met een houten prikker of ze gaar zijn.

Laat de chocomuffins enigszins afkoelen in de vorm, haal ze uit de vorm en laat ze verder afkoelen op een rekje.

Voedingswaarde per grote muffin

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
128	2,6	1,4	4	21,4	2	0,2

Voedingswaarde per muffin bonbon

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
29	5,9	0,3	0,9	4,8	0,5	0,04