Brood & bakken / Engeland

# Hartige muffins met witte kool en sperziebonen · Engeland

Zachte groentemuffins om warm te serveren, uitgewerkt als bakvariatie geïnspireerd op Engeland.

**Tijd** 45 min **Personen** 4

## Dit heb je nodig.

- ☐ 250 g tarwebloem
- ☐ 2 eieren
- ☐ 60 ml neutrale bakolie
- ☐ 100 g sperziebonen
- ☐ 2 g gedroogde salie
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 12 g bakpoeder
- ☐ 180 ml gepasteuriseerde melk
- ☐ 120 g witte kool
- ☐ 15 g Engelse mosterd
- ☐ 10 g verse peterselie

## Zo maak je het.

**01** Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed voldoende muffinvormen. Snijd of rasp de groenten fijn.

**02** Bak of stoom de groenten kort gaar en laat grondig uitlekken en afkoelen.

**03** Meng bloem en bakpoeder. Klop apart de eieren met melk of kokosmelk, olie en de smaakmakers.

**04** Spatel natte en droge ingrediënten kort door elkaar en voeg de gare groenten toe. Verdeel over de vormen.

**05** Bak vijfentwintig tot dertig minuten, tot de muffins volledig gaar zijn en een prikker schoon uit het midden komt.

**AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.**

**Recept & herkomst** DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-gb-eng-19-05-30fefd0