Brood & bakken / India

Hartige muffins met bloemkool en sperziebonen · India

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

Tijd 45 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 250 g tarwebloem
- ☐ 12 g bakpoeder
- ☐ 2 eieren
- ☐ 180 ml lichte kokosmelk
- ☐ 60 ml neutrale bakolie
- ☐ 120 g bloemkool
- ☐ 100 g sperziebonen
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 3 g gemalen koriander zaad
- ☐ 2 g gemalen kurkuma
- ☐ zout en peper naar smaak

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-in-19-01-ee31783