Brood & bakken / India

# Hartige muffins met okra en courgette · 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 okra
- ☐ 100 g courgette
- ☐ 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-19-06-99e8ef5