

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Vezelrijk – gezonde darmflora - voedzaam*

### TOELICHTING

Deze hartige broodmuffins neem je makkelijk mee in je lunchtrommel en smaken heerlijk bij een soepje of salade. Ze zijn lekker stevig maar toch luchtig. Dit komt door de psylliumvezels; ook wel vlozaad genoemd.

Naast dat het een fijn ingrediënt is om glutenvrij mee te bakken (het neemt de functie van gluten over), is psyllium ook heel voedzaam voor de darmen. Je vindt het bij biologische winkels, maar tegenwoordig ook in steeds meer supermarkten. Gebruik voor dit recept kant- en klare havermeel of maal zelf havermout- of vlokken in de keukenmachine. Iets meer werk, maar veel goedkoper. Warm uit de oven met wat roomboter zijn ze het lekkerst. De rest kan je invriezen.

### ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe alle droge ingrediënten, behalve de zaden en pitten, bij elkaar in een kom en roer door. Voeg 300-400 ml water en de olijfolie toe en kneed tot een stevige, ietwat vochtige, deegbal. Wanneer het deeg te droog is kan je wat extra water toevoegen. Schep hoopjes in een goed ingevet muffinblik of gebruik muffinvormpjes. Garneer met de zaden en/of pitten. Zet voor ongeveer 30 min de oven. Controleer of de muffins gaar zijn en laat ze daarna op een rooster afkoelen.

### DIT HEB JE NODIG

(voor ongeveer 15 muffins)

- 175 gram boekweitmeel
- 150 gram (glutenvrij) havermeel
- 75 gram teffmeel
- 50 ml olijfolie
- 5 el psylliumvezels
- 1 eetlepel bakpoeder
- 50 gram kalamata olijven (met pit), in kleine stukjes gesneden
- 2 el Italiaanse kruiden (oregano, basilicum, tijm)
- 2 tl zeezout
- Zaden en pitten naar keuze om te garneren

