

# Gezondere Brownie

🕒 45 minuten

## Ingrediënten

---

200 gram pure chocolade 70%  
1/2 theelepel baking soda  
200 gram pitloze dadels  
3 eieren  
60 gram kokosolie

## beschrijving:

---

- 1) Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2) Doe bakpapier in het bakblik.
- 3) Hak de chocolade en de dadels fijn. Voeg hierbij de baking soda en roer het goed door elkaar.
- 4) Meng de eieren, kokosolie en het dadel-chocolade mengsel
- 5) Gier het mengsel in het bakblik en bak het 25-30 minuten op 180 graden gaar.
- 6) Laat de brownie goed afkoelen.

# Pompoen pannenkoekjes

🕒 20-30 minuten



## Ingredienten

---

250 Gram pompoenblokjes

40 Gram zelfrijzend bakmeel

1 Ei

1/2 Theelepel kaneel

1 Banaan

Honing

Snufje zout

## beschrijving:

---

- 1) Snijd de pompoen in blokjes. 250 gram en kook deze in het water tot ze zacht zijn.
- 2) pureer de pompoenblokjes.
- 3) meng hier doorheen het zelfrijzend bakmeel, het ei en de kaneel.
- 4) Verwarm de koekenpan op.
- 5) Doe wat kokosolie in de pan en schep het beslag erin. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.
- 6) Snijd de banaan in plakjes. Als alle pannenkoekjes gebakken zijn, verwarm de banaan dan nog eventjes aan beide kanten.
- 7) serveer de pannenkoekjes met banaan en honing.

# Blauwe bessen muffins

🕒 20-30 minuten



## Ingredienten

---

100 Gram blauwe bessen  
100 Gram volkorenmeel  
1 theelepel bakpoeder  
Een mespuntje geraspte citroenschil  
1 Ei  
4 Eetlepels halfvolle melk  
3 Eetlepels vloeibare margarine  
3 theelepels suiker

## beschrijving:

---

- 1) Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2) Maak de blauwe bessen schoon.
- 3) Meng het volkorenmeel, bakpoeder, suiker en geraspte citroenschil in een kom.
- 4) Voeg het ei, margarine en de melk toe. Meng dit beslag tot een deeg.
- 5) Schep voorzichtig de blauwe bessen erdoorheen
- 6) Verdeel het over de bakvormpjes.
- 7) Bak de muffins in ongeveer 12 minuten goudbruin.
- 8) Laat de muffins goed afkoelen.

# Gezondere wafels

🕒 15-30 minuten



## Ingredienten

1 Ei  
200 ml halfvolle melk  
75 gram bloem  
125 gram volkorenmeel  
1 theelepel bakpoeder  
1/4 theelepel vanille aroma  
1/2 banaan  
1/4 theelepel kaneel  
vers fruit naar keuze

## beschrijving:

- 1) Breek het ei in een klom en klop deze luchtig.
- 2) Voeg de melk, bloem, volkorenmeel, bakpoeder, kaneel en vanille aroma toe en klop dit tot een beslag.
- 3) Prak de banaan en voeg deze toe aan het beslag.
- 4) Verhit het wafel ijzer. Hem je geen wafelijzer kan dit ook prima in een tosti ijzer.
- 5) Bak de wafels tot ze gaar zijn. 4-7 minuten
- 6) Serveer de wafels met vers fruit naar keuze.