



✂ Tussendoortje ⏱ 40 min

Halloween pompoenmuffins met Chiquita banaan

Deze spookachtige pompoenmuffins met Chiquita bananen zullen vast griezelig lekker gevonden worden door alle gasten op je Halloween feest. Ze zijn een goed begin van je Halloween avond: heerlijk luchtig en boordevol smaak!

1

Verwarm de oven voor op 220 °C en zet papieren vormpjes in een muffinvorm

1

Smelt de boter.

1

Prak de Chiquita bananen in een kom en voeg de boter toe. Voeg daarna pompoen, suiker, ei en vanille-extract toe

1

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 Chiquita bananen
55 g boter
150 g suiker
180 g bloem
170 g pompoen
1 ei
1 tsp vanille-extract
3 g pompoenkruiden
2,5 g kaneel
1 Snufje zout
4 g bakpoeder

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

194 Calorieën
5,4 g Vetten
3,3 g Verzadigde vetten
32,7 g Koolhydraten
20,6 g Suikers
1,3 g Voedingsvezel
2,8 g Eiwit
0,1 g Zout

Klop de pompoenspecerijen, kaneel, bloem, zout en bakpoeder door het beslag.

1

Schep het mengsel met een lepel in de muffinvorm.

1

Bak ongeveer 5 minuten. Zet de oven lager, op 175 °C, en bak de muffins nog 15 minuten.

1

Geniet, en deel dit recept voor pompoenmuffins met #ChiquitaBanana