Zorgduet Coaching
Postbus 240
5340 AE Oss
Tel: 06-45905543
E-mail: silvia.autismecoach@zorgduet.nl

Glutenvrije, suikervrije, lactosevrije kokos-appel cupcakes

Nodig om dit te maken (voor 6 cupcakes):

- Beslagkom
- Weegschaal
- Mixer met gardes
- Spatel
- Oven
- Lepel
- Vork
- Theelepel
- Pan en kookplaat of magnetron om de kokosolie vloeibaar te maken
- Muffin/cupcakes bakvormpjes (invetten met kokosolie als het een blik is)

Ingrediënten:

- 2 eieren (tip: haal ze een uurtje voor je begint uit de koelkast. Dit zorgt ervoor dat je kokosolie niet weer stolt)
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 30 gr. kokosolie, even vloeibaar maken als het dat niet is.
- +/- 50 ml kokosmelk
- 60 gr. kokosmeel
- ½ tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 1 appel, geschild en in stukjes

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180˚C. Ik gebruik de heteluchtovenstand.
- Mix de geprakte banaan en kokosolie door elkaar.
- Voeg nu de eieren toe en voeg daarna lepel voor lepel het kokosmeel, kaneel en bakpoeder toe en mix tot een gladde substantie.
- Voeg kokosmelk toe tot het de juiste substantie heeft. Niet te stevig en niet te vloeibaar. Bedenk dat kokosmeel anders bakt dan bijvoorbeeld tarwebloem. Het is wat steviger en heeft de eigenschap dat het steviger wordt naarmate het even staat. Dus niet te lang wachten met de volgende stappen.
- Roer als laatste de stukjes appel erdoor.
- Doe het beslag in de cupcake vormpjes.
- Bak de cakejes 20-25 minuten in de voorverwarmde oven. Tussendoor af en toe kijken. Kokosmeel verbrand sneller dan gewoon meel.

Eet smakelijk!

In de koelkast bewaren, i.v.m. de verse ingrediënten bederft het sneller.

Bedankt voor uw vertrouwen!
KvK: 59443545 – BTW-ID: NL00173800890 – NL94ABNA0607981482
coaching.zorgduet.nl