

# WORTEL EN QUINOA MUFFINS



+ 3 Jahre | Moeilijkheidsgraad: ★ | 1 Stunde (Bereiding: 40 min - Kooktijd: 20 min)

## Benodigheden

U heeft hiervoor nodig:

- [SCHAREN MET 5 LEMMETEN](#)
- [STEVIGE BAKVORMPIJES Sterren](#)
- [INOX SLAKOM MET ZUIGNAP](#)
- [ELEKTRONISCHE KEUKENWEEGSCHAAL](#)

Voor ongeveer 6 muffins

- 50 g rauwe quinoa (of 150 g gekookte quinoa)
- 100 g geraspte wortelen
- Bieslook
- 3 eieren
- 125 g roomkaas
- 50 g bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel zonnebloempitten
- zout en peper

### Het pedagogische +punt

Creatief koken

## Stappen

Quinoa koken:

- Was en laat de quinoa uitlekken. Dompel het in het water dat aan de kook is gebracht. Tel 10 minuten kooktijd als het water weer aan de kook komt, haal dan van het vuur, dek af en laat de quinoa 15 minuten zwellen.
- Verwarm de oven voor op 180°.
- Knip in een slakom de bieslook met een schaar fijn. Voeg 3 eieren, de geraspte wortelen en 100 g fromage frais toe. Voeg zout en peper toe en meng tot je een gladde pasta hebt.
- Voeg de quinoa, bloem, 1 theelepel bakpoeder, paprikapoeder en een flinke handvol zonnebloempitten toe.
- Vul de vormpjes tot de helft en leg een theelepel roomkaas in het midden. Bedek vervolgens met het mengsel tot de bovenkant van de vormpjes.
- Bestrooi met zonnebloempitten.
- Zet 20 minuten in de oven en laat afkoelen voor het opdienen.

In combinatie met een groene salade zullen deze originele muffins een sensatie zijn!