



# Muffins met Yacon



## RECEPT VOOR 12 MUFFINS

225g gezeefde zelfrijzende bloem  
100 g blonde, witte of bruine suiker  
(eigen voorkeur)  
2 eieren  
2,5 dl melk  
Citraensap  
100g gesmolten boter  
100g yacon  
100g peer  
20g zwarte chocolade in kleine stukjes

## BEREIDINGSWIJZE

1. Yacon in brunoise (kleine blokjes) snijden en in citroensap leggen
2. De yacon in de oven  $\pm 10$  minuten voorgaren op  $190^\circ$  (eventueel beetje bestrooien met vanillesuiker)
3. De peer ook in brunoise snijden en besprenkelen met citroensap
4. De chocolade in kleine stukjes breken
5. De droge ingrediënten bij elkaar mengen
6. Eieren, melk, en gesmolten boter bij elkaar mengen
7. Deze dan bij de droge bestanddelen mengen
8. Muffinvormpjes voor ongeveer  $2/3$  vullen en 20 minuten bakken op  $190^\circ\text{C}$ .

*Eet smakelijk met  
Tasty Yacon*



BEKIJK DE RECEPTEN-  
INSTRUCTIEVIDEO'S



[WWW.TASTYYACON.BE](http://WWW.TASTYYACON.BE)



## EIGENSCHAPPEN VAN YACON

- Fris zoete smaak
- Knapperig mondgevoel
- Warm en koud te gebruiken
- Rijk aan vezels, kalium en antioxidanten
- Lang te bewaren (lieft 10°C en donker)
- Rijk aan inuline, weinig calorieën
- Bevordert de spijsvertering
- Versterkt het immuunsysteem
- Verhitting van de Yacon maakt de knol nog zoeter.

## TIP

Gebruik ook eens Yacon in plaats van appels in desserts of gebak. Een heerlijke traktatie met veel minder suiker.

## YACON WORDT GETEELD DOOR:

Leo en Carine Henckens-Snijkers  
Kessenicherweg 27  
3640 Geistingen

[www.tastyyacon.be](http://www.tastyyacon.be)



## VOEDINGSWAARDE

### Per 100 G

Calorieën .....	50 kcal	Vet .....	0,1 g
Eiwitten .....	0,84g	Verzadigd vet: .....	0,023g
Koolhydraten .....	11,59 g	Vezels .....	4,8 g
Waarvan suiker .....	1,61 g	Natrium .....	5 mg
		Kalium .....	47 mg

Eet smakelijk met  
*Tasty Yacon*

[www.TASTYYACON.BE](http://www.TASTYYACON.BE)