

SAMEN BAKKEN

VANAF
1 JAAR

25
MIN.

Wij zijn gek op pompoen. De zachte volle smaak, de oranje kleur! Niet voor niets stoppen wij deze muffins er vol mee; elk hapje groente is er weer één. Duurt 25 minuten om te maken en zijn súper lekker!

Ingrediënten voor zo'n 12 muffins

- 425 gr pompoen(puree)
- 3 el honing
- Boter om in te vetten
- 1 banaan
- 2 grote eieren
- 1 tl vanille extract
- 150 gr bloem
- 1 kopje volle melk
- 1 el bakpoeder
- Snufje kaneel
- Snufje gemalen gember
- Snufje nootmuskaat
- Snufje gemalen kruidnagel

Pompoenmuffins

Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 170 graden
2. Prak de banaan met een vork
3. Doe alle ingrediënten samen in een grote kom
4. Meng alles goed door elkaar
5. Vet de muffinvormpjes in met wat boter
6. Vul de muffinvormpjes tot de helft
7. Zet de cakejes 15 min in de oven

Zelf de pompoenpuree maken?

In de supermarkt kan je ook pompoen in de vriezer vinden: al in blokjes gesneden. Kook de pompoen in een klein laagje water & pureer de pompoen, samen met een beetje kookvocht tot een zachte puree.

Waarom wij zo fan van pompoen zijn?

Pompoen is niet alleen super voedzaam en lekker. Het helpt jouw kleine ook nog eens met het aanmaken van melatonine: het 'slaaphormoon'. Dat betekent lekker samen opeten en chillen op de bank na deze baksessie!



BAKTIP!

Zelfs kleinere kinderen helpen graag in de keuken! Laat ze bijvoorbeeld helpen bij het verzamelen van de ingrediënten, het prakken van de banaan en het mengen van het beslag.

Madaga maakt kinderen hapje voor hapje verliefd op écht eten. Hoe meer smaken je van jongs af aan leert, hoe gezonder je blijft eten!



madaga_kindervoeding



MadagaVoorKleintjes

www.madaga.nl