



Erika Van den Hauwe  
0473/85.35.73  
Your Health&Attitude-coach  
[www.healthandattitude.org](http://www.healthandattitude.org)

Gezondheidscoaching  
Kortrijksesteenweg 371 bus 1  
9000 Gent  
[erika@healthandattitude.org](mailto:erika@healthandattitude.org)

Erika's Kitchen

Recept: dubbel chocolade muffins

Benodigdheden (24 stuks)

100 gram donkere chocolade  
80 gram honing  
120 gram cocos melk  
2 thl coconut olie  
½ thl vanillepoeder  
1 groot ei  
40 gram cacao poeder  
50 gram cocos suiker  
50 gram boekweitbloem  
1 thl bicarbonaat of bakpoeder  
50 gram pure cacaonibs  
Goede mixer  
En vormpjes

Bereiding

- 1) Verwarm de oven voor op 180 graden
- 2) Smelt de donkere chocolade met de honing, voeg dan de cocosmelk, en de cocosolie, vanille extract en het ei toe. Meng goed.
- 3) Voeg het cacaopoeder toe, de suiker, bloem en bakpoeder. Met mengmixer goed mengen.
- 4) Op het laatste voeg je de cacaonibs toe, en in en in de vormpjes.
- 5) 12 tot 15 minuten in de oven
- 6) Smakelijk! 😊

Smakelijke groetjes,

Erika