

Zoete aardappelmuffins met spinazie & olijven

totale tijd **90 min.** 30 min. voorbereidingstijd 60 min. kooktijd

INGREDIËNTEN

10 porties

Voor de muffins:

800 g	rauwe gierst
500 g	zoete aardappelen, in blokjes gesneden
300 g	ui, fijngehakt
50 ml	raapzaadolie
200 g	spinazie
20 g	knoflook, fijngehakt
200 g	gemalen lijnzaad
200 g	maïszetmeel
20 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari</u>
	<u>Glutenvrije Sojasaus</u>
100 g	pompoenpitten (bewaar er een paar om de muffins te garneren)
200 g	zwarte olijven, ontpit en in plakjes gesneden
4 g	chilipoeder
6 g	gemalen zwarte peper

Extra:

Raapzaadolie (om de muffinvorm in te vetten)

VOORBEREIDING

Stap 1

Spoel de gierst af en kook ongeveer 20 minuten volgens de aanwijzingen op de verpakking (verhouding gierst tot water 1:3).

Stap 2

Kook de zoete aardappelen ongeveer 20–25 minuten tot ze zacht zijn.

Stap 3

Bak de ui 5 minuten in de raapzaadolie tot deze zacht is. Voeg de spinazie en gehakte knoflook toe en bak nog 5 minuten op middelhoog vuur. Zet apart.

Stap 4

Doe de afgekoelde zoete aardappelen en gekookte gierst in een mengkom. Voeg het lijnzaad, maïszetmeel en Kikkoman Tamari Glutenvrije Sojasaus toe. Meng grondig tot een glad geheel.

Stap 5

Voeg de pompoenpitten toe aan het deeg. Voeg de olijven toe aan het deeg samen met de gebakken spinazie en ui van stap 3. Breng op smaak met chilipoeder en peper en meng grondig.

Stap 6

Vet een muffinvorm in en verdeel het deeg gelijkmatig over de vormen. Bestrooi met de apart gehouden pompoenpitten en bak ongeveer 40

minuten op 180 °C.

Stap 7

Haal de muffins uit de vorm en serveer ze op borden (twee per portie).