

# **MUFFIN RESEPTTE**



deur

**C. Du Plessis**

## Biltong Muffins

2 Koppies Koekmeel  
1/2 teelepel Sout  
6 Sprietuie gekap  
2 eiers  
1/2 koppie Olie

1 eetlepel Bakpoeier  
3/4 koppie Cheddarkaas, gerasper  
1 1/2 Koppie fyn Biltong  
1 koppie Melk

### Afronding:

4 eetlepels fyn Biltong  
Paprika om bo-oor te sprinkel

4 eetlepels Cheddarkaas, gerasper

### Metode:

- 1.) Stel oond op 180°C.
- 2.) **Muffins** : Sif meel, bakpoeier en sout saam.
- 3.) Roer kaas, sprietuie en biltong by.
- 4.) Klits eiers, melk en olie saam en roer by droë bestanddele. (Moenie te veel roer nie.)
- 5.) **Afronding** : Skep groot gesmeerde muffin pannetjie 2/3 vol.
- 6.) Sprinkel biltong, kaas en bietjie paprika oor elke muffin.
- 7.) Bak vir 20 minute of tot toetspen skoon uitkom.
- 8.) Sit loutwarm saam met botter voor.

## Pampoen-en-Roomkaas Muffins

3/4 koppie Volkoringmeel  
1 eetlepel Bakpoeier  
6 eetlepels Bruinsuiker  
1 koppie gaar Pampoen moes  
5 eetlepels Olie  
1/2 bakkie Roomkaas

3/4 koppie Koekmeel  
1 teelepel gemaalde Kaneel  
1 pakkie Pekanneute, gekap  
2 Eiers  
2 eetlepels Melk  
gemaalde Kaneel om oor te sprinkel

### Metode:

- 1.) Stel oond op 200°C.
- 2.) Sif meel, bakpoeier en kaneel saam.
- 3.) Roer stukkies in sif terug by meel na gesif.
- 4.) Roer suiker en neute by meel.
- 5.) Klits moes, eiers, olie, melk en roomkaas saam en roer in by meelmengsel tot net gemeng.
- 6.) Plaas muffin papiertjies in muffin pannetjies en skep 2/3 vol.
- 7.) Sprinkel bietjie kaneel oor en bak vir 15 minute of tot toetspen skoon uitkom.
- 8.) Sit loutwarm voor.

## Spek Muffins

1/2 pakkie Spek, gesnipper  
4 Sprietuie Gekap  
1 Eetlepel Bakpoeier  
2 ml Rooipeper  
3/4 koppie Kaas, gerasper  
1/2 koppie Olie  
Paprika om oor te sprinkel

bietjie olie  
2 Koppies Koekmeel  
knippie Sout  
knippie gedroogde Basiliekruid  
2 Eiers  
1/2 koppie Melk

### Metode:

- 1.) Stel oond op 180°C.
- 2.) Soteer in bietjie olie spek tot gaar.
- 3.) Voeg sprietuie vir laaste 2 minute by.
- 3.) Skep ui en hou eenkant.
- 4.) Sif meel, bakpoeier, sout en rooipeper saam en roer basiliekruid en kaas by.
- 5.) Roer spek by.

- 6.) Klits eiers, olie en melk saam en roer by meelmengsel tot gemeng.
- 7.) Skep beslag in gesmeerde holtes tot ongeveer 2/3 vol.
- 8.) Sprinkel paprika oor.
- 9.) Bak 25 minute of tot goudbruin.

## **Uie-en-Kaas Muffins**

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 3 Uie fyn gekap             | 1 Knoffelhuisie, gekneus |
| bietjie Olie                | 3 koppies Koekmeel       |
| 2 teelepels Bakpoeier       | 1/2 teelepel Koeksoda    |
| 3 eetlepel Suiker           | knippie Sout             |
| 1 1/2 koppie Kaas, gerasper | 1 koppie Melk            |
| 1/2 koppie Olie             | 2 Eiers                  |

### Metode:

- 1.) Stel die oond op 180°C.
- 2.) Soteer uie en knoffel in olie tot ui sag is en laat eenkant afkoel.
- 3.) Roer meel, bakpoeier, koeksoda, suiker, sout en kaas saam.
- 4.) Klits melk, olie en eiers goed saam.
- 5.) Roer afgekoelde uiemengsel by meelmengsel, roer vloeistof by en roer tot net gemeng.
- 6.) Skep in gesmeerde muffin pannetjies en bak 20 minute of tot toetspen skoon uitkom.
- 7.) Laat muffins effens in pan afkoel voor dit uitgekeer word.

## **Cappucino Muffins**

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 1/2 koppie Olie        | 1/2 koppie Strooisuiker     |
| 1/2 koppie Bruinsuiker | 2 eetlepels Koffiekorrels   |
| 2 Eiers                | 1 koppie Room               |
| 1 teelepel Vanielje    | 2 koppies Koekmeel          |
| 2 eetlepel Kakao       | 2 teelepels Bakpoeier       |
| knypie Sout            | 1 koppie Sjokoladesplinters |

### Metode:

- 1.) Stel die oond op 180°C.
- 2.) Klits olie, suiker, koffie en eiers saam tot goed gemeng.
- 3.) Roer room en vanielje by.
- 4.) Sif meel, kakao, bakpoeier en sout saam.
- 5.) Roer meel en sjokoladesplinters by oliemengsel en skep gesmeerde muffin holtes 2/3 vol.
- 6.) Bak vir 20 minute of tot gaar.

## **Muesli-Ontbyt Muffins**

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 2 1/2 koppies Koekmeel     | 4 teelepels Bakpoeier                  |
| 1 teelepel gemaalde Kaneel | knippie Sout                           |
| 1/2 koppie Strooisuiker    | 3/4 koppie Wortels, geskil en gerasper |
| 1 koppie Muesli            | 1/2 pakkie Pekanneute                  |
| 4 eetlepel Rosyne          | 2 Eiers                                |
| 1/2 koppie Olie            | 1 koppie Melk                          |
| 1 teelepel Vanieljegeursel |  |

### Metode:

- 1.) Stel die oond op 180°C.
- 2.) Sif koekmeel, bakpoeier, kaneel en sout saam.
- 3.) Roer suiker, wortels, muesli, neute en rosyne by.
- 4.) Klits eiers, olie, melk en vanielje saam en roer by meelmengsel.
- 5.) Skep beslag in gesmeerde muffin pannetjies en bak 25 minute of tot toetspen skoon uitkom.
- 6.) Laat effens in pannetjies afkoel voor dit uitgekeer word.
- 7.) Sit loutwarm saam met jou gunsteling konfyt voor.

## Pappadew-en-Kaas Muffins

2 koppies Koekmeel  
1/2 teelepel Sout  
1/2 koppie Peppadews, gesnipper  
1/2 teelepel gedroogde, gemengde kruie  
3/4 koppie Melk  
Ekstra kaas vir bo-oor

2 teelepels Bakpoeier  
2 koppies Cheddarkaas, gerasper  
4 Sprietuie gekap  
2 Eiers  
1/2 koppie Olie  
Paprika om oor te sprinkel

### Metode:

- 1.) Stel die oond op 180°C.
- 2.) Sif koekmeel, bakpoeier en sout saam.
- 3.) Roer kaas, peppadews, sprietuie en kruie by meelmengsel tot die kaas en peppadews goed met meel bedek en los van mekaar is.
- 4.) Klits eiers, melk en olie saam en voeg by meelmengsel.
- 5.) Roer tot net gemeng en skep beslag in gesmeerde muffin pannetjie, nie meer as 2/3 vol nie.
- 6.) Sprinkel ekstra kaas en paprika oor.
- 7.) Bak vir 25 minute of tot goudbruin aan bokant.
- 8.) Sit loutwarm voor.

## Bêre Muffins

1 1/2 koppie Olie  
5 eetlepels Goue stroop  
1 eetlepel Koeksoda  
1 teelepel gemaalde Kaneel  
3 Eiers  
2 koppies All Bran vlokkies  
1 koppie Rosyntjies

1 1/2 koppie Bruinsuiker  
4 koppies Koekmeel  
1 eetlepel Bakpoeier  
knippie Sout  
2 koppies Melk  
2 koppies Graanvlokkies

### Metode:

- 1.) Stel die oond op 180°C.
- 2.) Roer olie, suiker en goue stroop saam.
- 3.) Sif koekmeel, koeksoda, bakpoeier, kaneel en sout saam.
- 4.) Klits eiers en melk saam. Meng om die beurt met meelmengsel by oliemengsel.
- 5.) Roer res van bestanddele by.
- 6.) Skep in muffin pannetjies wat met kolwyntjie papiertjies gevoer is.
- 7.) Bak 20 minute of tot toetspen skoon uitkom.

### Wenk:

Muffin mengsel kan tot twee weke in yskas gehou word.

## Mielie-pap Muffins.

### **Saam met braaivleis!**

Jy benodig (vir 6)

2 koppies mieliemeel  
4 koppies water  
1 teelepel sout  
3 eetlepels olyfolie of botter  
2 eiers  
2 hande vol kaas, gerasper  
4 eetlepels gekapte vars kruie,  
of 1 eetlepel droë kruie  
1 teelepel rooipeper  
1 koppie heel mieliepitte  
12 kersietamaties, gehalveer

1 teelepel paprika  
6 sondoog tomaties, gekap



Metode:

- 1.) Voorverhit die oond tot 200°C.
- 2.) Maak eers die pap. Bring die water en sout tot kookpunt.
- 3.) Voeg die mieliemeel daarby en roer tot dit verdik.
- 4.) Laat dit met 'n deksel op prut vir 10 minute.
- 5.) Verwyder dit van die hitte en laat die pap afkoel.
- 6.) Meng die res van die bestanddele saam en voeg die koue pap daarby.
- 7.) Skep die mengsel in 'n gesmeerde muffin pan. Skep dit maar vol, want dit rys glad nie.
- 8.) Bak die muffins vir ongeveer 20 minute.

Wenk:

Die muffins is 'n blink plan as jy oorskiet pap het.

Gooi 'n hand of drie vol gebraaide spek of oorskiet boerewors by en eet dit vir brekfis.

Dis 'n geduldige resep dié.

[phantocomp](#)