Volkoren Bananen & Bessen Muffins

Ongeveer 14-16 stuks

Muffins:
315 g volkorenbloem
165 g tarwebloem
1 tl baksoda
¼ tl zout
½ tl kaneel
85 g honing
100 g palmsuiker
1 kop (van 250 ml) geprakte rijpe banaan (ongeveer 2 stuks)
60 g halfvolle vanilleyoghurt
1 ei (L), losgeklopt
180 ml halfvolle melk
215 g diepvries bessen, niet ontdooien

Crumble:
75 g havervlokken
60 g walnoten, gehakt
2 el volkorenbloem
2 el geraspte kokos
2 el kokosbloesemsuiker
2 el sesamzaadjes
50 g kokosolie, gesmolten
2 el honing

Verwarm de oven op 180°C hetelucht. Vet een muffinblik in met bakspray.

1. Meng voorzichtig de bloem, baksoda, zout en kaneel door elkaar in een kom.
2. Neem een andere kom en meng met een garde de honing en palmsuiker samen. Voeg hieraan toe de banaan, yoghurt en ei en mix het even door.
3. Giet voorzichtig de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en spatel het voorzichtig om. Voeg geleidelijk de melk hieraan toe. Spatel de bevroren blauwe bessen er nu ook doorheen. Niet overmixen.
4. Verdeel het beslag over 16 muffinvormen (vul ze bijna vol, houd ruimte over voor de crumble). Vul eventueel de lege holtes voor de helft met water.
5. Meng alle crumble ingrediënten door elkaar in een kom. Schep een royale laag crumble op elke muffin en druk het lichtjes in het beslag.
6. Bak de muffins in 20-25 minuten gaar. Laat ze even in de vorm afkoelen en zet ze dan voorzichtig over op een koelrek.