



Blauwe bessen cupcakes

voor 30 traktaties / 80 kcal per stuk

- 1 citroen
- 80 gram gedroogde dadels (zonder pit)
- 40 gram zachte margarine
- 3 eieren
- 150 gram appelmoes zonder toegevoegd suiker
- 100 ml karnemelk
- 100 gram volkoren tarwe- of havermeel
- 150 gram amandelmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 200 gram blauwe bessen (vers of diepvries)
- 150 gram zuivelspread light
- 100 gram magere kwark met blauwe bessen of citroensmaak zonder toegevoegd suiker
- 1 zakje vanillesuiker

- Staafmixer of keukenmachine
- 30 papieren mini-cakevormpjes
- 30 cocktailprikkers met vlag

1. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap uit.
2. Pureer de dadels met de margarine, eieren, appelmoes, karnemelk, citroenrasp en het citroensap met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeug mengsel.
3. Meng het volkorenmeel, amandelmeel en bakpoeder. Voeg toe aan het mengsel en roer tot een beslag.
4. Verwarm de oven voor op 170 °C.
5. Verdeel het beslag over de cakevormpjes.
6. Maak de blauwe bessen schoon en druk in elke cakevorm één blauwe bes.
7. Bak de cakejes in 15-20 minuten gaar in de oven. Prik met een cocktailprikker in de cakejes om te testen of ze gaar zijn. Blijft er geen beslag plakken aan de prikker, dan zijn de cakejes gaar. Laat de cakejes afkoelen.
8. Roer de zuivelspread, kwark en vanillesuiker tot een gladde massa en verdeel over de cakejes.
9. Versier de cakejes met de overige bessen en cocktailprikkers.

Tip

Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.

Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen of gebruik diepvriesfruit.