



Fruitige amandel-citroen cupcakes

voor 30 traktaties / 75 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
- 1 theelepel amandelaroma
- 100 gram volkoren tarwe- of havermeel
- 150 gram amandelmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 150 gram zuivelspread light
- 100 gram magere vanillekwark zonder toegevoegd suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 300 gram fruit, zoals aardbeien, blauwe bessen, druiven en mango
- Staafmixer of keukenmachine
- 30 papieren mini-cakevormpjes
- 30 cocktailprikkers met versiering

1. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap uit.
2. Pureer de dadels met de margarine, eieren, appelmoes, karnemelk, citroenrasp, het citroensap en amandelaroma 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 en bak de cakejes in 15-20 minuten gaar in de oven. Prik met een cocktailprikkers 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.
6. Roer de zuivelspread, vanillekwark en vanillesuiker tot een gladde massa en verdeel over de cakejes.
7. Maak het fruit schoon en snijd eventueel klein. Versier de cakejes met het fruit en de cocktailprikkers.

Tip

Maak je de traktatie eerder? Wacht met stap 7 tot vlak voor het serveren en bewaar de traktatie zolang in de koelkast.

Variatie

Kies voor fruit uit het seizoen. In plaats van citroen door het beslag zijn kleine stukjes appel en peer met kaneel ook lekker. Appels en peren zijn bijna het hele jaar een duurzame en voordelige keuze.