

FRÜHSTÜCKSMUFFINS

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



40 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 11 Stück

- 2 Bananen (sehr reif, etwa 300 g)
- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Haferflocken (blütenzart)
- 2 TL Backpulver
- 200 ml Milch (pflanzliche Alternative möglich)
- 2 Äpfel
- 1 TL Ceylon-Zimt



Zubereitung:

1. Schäle die Bananen, gib sie in eine Schüssel und püriere sie zu einem feinen Mus.
2. Füge das Mehl, die Haferflocken, Backpulver und Milch hinzu und verrühre alles zu einem einheitlichen Teig. Rühre dann beliebiges Obst ein.
3. Heize den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor. Fülle den Teig in kalt ausgespülte Silikonförmchen und backe sie für etwa 25 Minuten.

Nährwerte pro Portion: 148 kcal | KH 28 g | E 4 g | F 1 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem **Shop**.

