



SNACK

BANANEN-HAFERFLOCKEN-MUFFINS

I. Ofen auf 180°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).

II. Haferflocken in 100ml warmem Wasser einweichen und einige Minuten ziehen lassen. Währenddessen den Apfel mit Schale reiben, den Saft aus dem geriebenen Apfel abgießen und beiseite stellen.

III. Mehl, Backpulver und die gemahlene Mandeln zu den Haferflocken geben und verrühren.

IV. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Den geriebenen Apfel, die Banane, das Apfelmus, den Honig und die Vanille ebenfalls zum Teig geben und vorsichtig zu einer homogenen Masse verrühren.

V. Nun den Teig gleichmäßig auf sechs Muffinförmchen verteilen und anschließend 20-25 Minuten backen. Die Muffins sind fertig, wenn sie auf leichten Druck nur noch ein wenig nachgeben. Bestens für die Kaffeepause oder als Frühstück geeignet.

PROBIERE AUS:

Füge dem Teig noch Blaubeeren, Walnüsse oder Kakaonibs hinzu.

ZUTATEN FÜR SECHS MUFFINS:

40g zarte Haferflocken
1 Apfel
60g Dinkelmehl
1TL Backpulver
2EL gemahlene Mandeln
1 reife Banane
2EL Apfelmus ungesüßt
2EL Honig
1 Messerspitze Vanille

 15
Zubereitungszeit: 15min
+ 20-25min Backzeit