

GESUNDE FRÜHSTÜCKSMUFFINS

ZUTATEN

Für ca. 12 Muffins

200 g Haferflocken, fein
1 Päckchen Backpulver
1 TL Zimt
2 reife Bananen
2 Eier
180 ml Kuhmilch oder
Pflanzendrink
Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und in eine Schüssel geben. Die Milch und die Eier hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren.
2. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Danach das Bananen-Milch-Ei-Gemisch hinzugeben und gut verrühren. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken etwas quellen können.
3. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
4. Den Teig in Muffinförmchen verteilen und bei Umluft für ca. 20 Minuten backen.

*Wir wünschen
guten Appetit!*

