



Bananen Muffins mit Haferflocken

Ich liebe Muffins, weil sie so schnell gemacht sind. Hier ein leckeres Rezept für süße Muffins ganz ohne zugesetzten Zucker 😊 Die sind in 10 Minuten gemacht und eine gute Alternative, wenn man mal Heißhunger auf Süßes hat. Passt auch gut in die Weihnachtszeit.

Zutaten (für ca. 8 Stück):

1 große zerdrückte Banane
1/2 geriebener Apfel
50g Haferflocken
20g Haferkleie
1 Ei
1 TL Backpulver
Vanille und Zimt
ca. 50g Blaubeeren oder Rosinen oder getrocknete Sauerkirschen

1. Banane zerdrücken und mit den restlichen Zutaten (außer den Beeren) vermischen.
2. Die Beeren am Schluss obendrauf verteilen und etwas in die Masse eindrücken. Ich habe Sauerkirschen untergemischt und eine Nuss obendrauf gedrückt.
3. Dann in eine Muffin-Form verteilen.

ca. 5 Min. bei 220 Grad backen, dann bei 190 Grad noch mal 12 Min.

Tipp: Nach dem Backen die Muffins gleich aus der Form nehmen zum Abkühlen, sonst kleben sie später am Papier fest. Guten Hunger 😊