

Blaubeer-Muffins



Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 1 Ei
- 75 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 100 g Blaubeeren



6 Stück



20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Ei, Haferflocken und Backpulver zur Banane geben und gut miteinander vermischen
3. Die Blaubeeren unterheben.
4. Den Teig in Muffinförmchen füllen und auf Umluft 200 °C für 15 Minuten backen.

Rezeptvariation:

Blaubeeren lassen sich durch anderes Obst ersetzen.

Zartbitter Schoko Chunks sind eine schmackhafte Erweiterung.

Tipps:

Wer die Konsistenz der Haferflocken nicht mag, kann diese vorher zu Mehl mixen.

Die Muffins eignen sich auch für die Kinderbrotdose und können leicht eingefroren und aufgebacken werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Blaubeer-Muffins



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	522,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	10 g 2,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	87,4 g 35,9 g
Protein	18,4 g
Ballaststoffe	11,2 g

