

Frühstücksmuffins



Zutaten:

- 500 g Haferflocken, fein
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 TL Zimt
- 4 EL Trockenfrüchte (z.B. Cranberries)
- 4 EL Saaten (z.B. Leinsamen)
- 4 EL Kürbiskerne
- 4 reife Bananen
- 500 ml Milch
- 160 ml Rapsöl



12 Portionen



ca. 35 Minuten

Zubereitung:

- 1) Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 2) Trockene Zutaten mischen und mit Bananenmasse, Öl und Milch gut vermengen.
- 3) Die Masse kurz quellen lassen und danach gleichmäßig in Muffinförmchen verteilen.
- 4) Bei 180°C Umluft, für 25 Minuten backen.
- 5) Abkühlen lassen und genießen!

Rezeptvarianten:

Die Milch kann durch Hafer- oder Sojadrink ersetzt werden. Ebenso können verschiedene Trockenfrüchte und Saaten im Rezept verwendet werden.

Tipps:

Das Rezept ergibt ca. 24 Frühstücksmuffins. Diese halten sich gekühlt für ein paar Tage im Kühlschrank oder können problemlos eingefroren & portionsweise aufgetaut werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Frühstücksmuffins



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	360,7 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	19,2 g 2,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	37,7 g 11,6 g
Protein	9 g
Ballaststoffe	6 g