

Gesunde Frühstücksmuffins für Kinder & Familie



Zutaten für 11 Stück:

- 2 Bananen (sehr reif, etwa 300 g)
- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Haferflocken (blütenart)
- 2 TL Backpulver
- 200 ml Milch (pflanzliche Alternative möglich)
- 2 Äpfel
- 1 TL Ceylon-Zimt

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Bananen, gib sie in eine Schüssel und püriere sie zu einem feinen Mus.
2. Füge das Mehl, die Haferflocken, Backpulver und Milch hinzu und verrühre alles zu einem einheitlichen Teig. Rühre dann beliebiges Obst ein.
3. Heize den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor.
4. Fülle den Teig in kalt ausgespülte Silikonförmchen und backe sie für etwa 25 Minuten.