

Frühstücks- muffins

(für 12 Stück)

Das braucht ihr dafür:

- 200 g Haferflocken
- 75 g weiche Butter
- 2 Eier
- 250 g reife Banane
- 30 g Honig
- 1 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 100 g Beeren z.B. Himbeeren
und Heidelbeeren



Und so geht's gemeinsam:

Heidelbeeren und Himbeeren waschen. Haferflocken in einen Mixer geben und zu feinem Hafermehl mahlen. Banane schälen und in kleinere Stücke brechen. Anschließend Backpulver und Zimt zum Hafermehl geben, kurz vermischen und die restlichen Zutaten hinzugeben. Alle Zutaten so lange mixen, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Jetzt kommt der Teig mit einem Löffel in die Muffinförmchen. Beeren darauf verteilen und leicht mit einem Löffel in den Teig drücken. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 18 Minuten backen.

