JUGEND RAUM GEBEN!

Frühstücks-Muffins

Heute habe ich mal wieder ein ganz einfaches Backrezept für dich: Frühstückmuffins! Obwohl ich sonst eher die herzhafte Frühstückerin bin, esse ich diese gesunden Muffins echt gerne.

So kann der Tag beginnen.

Du brauchst: (6-8 Muffins)

- 75 g Haferflocken
- 3 reife Bananen
- 3 EL Apfelmus (entspricht 2-3 Eiern)
- 1,5 TL Backpulver
- eine Handvoll Heidelbeeren (tiefgekühlt oder auch frisch)
- Schüssel
- Muffinförmchen

Zunächst schälst du die Bananen und zerdrückst sie ganz fein mit einer Gabel. Du kannst sie ansonsten auch pürieren.

Rühre dann den Apfelmus, das Backpulver, die Haferflocken und die Heidelbeeren unter die Bananen.
Den Apfelmus verwenden wir als Ei-Ersatz (70 g ersetzt ein Ei).

Alles gut vermischen und dann die Förmchen etwas mehr als halbvoll befüllen.

Für 20 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze in den Ofen und fertig ist dein Frühstück!

Guten Hunger wünscht Celina!