

REZEPT

Frühstücks-Muffins Bananen-Haferflocken

#GUTesFrühstück #SchnellesGericht
#gesund #nährstoffreich #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut

Zubereitung: 10 Minuten
Portionen: 6-12 Portionen

Was gebraucht wird:

- 3 Bananen (ca. 300g)
- 150g Haferflocken
- 100g (Vollkorn-)Mehl
- 50g geriebene Nüsse
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 100ml Rapsöl
- 100ml Sojamilch
- 2 Bio-Eier
- 50g Cranberries
- 50g Walnüsse

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
- Bananen schälen und dann mit einer Gabel zerdrücken.
- Haferflocken mit Mehl, Salz, Zimt und Backpulver mischen.
- Öl, Sojamilch und Eier gut miteinander verrühren. Bananenmus und dann Hafer-Mehl-Mix einrühren, alles zügig zu einem Teig verrühren. Cranberries und Walnüsse unterheben.
- Den Teig in 12 Muffinformen verteilen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten backen.

Tip: Die Muffins halten sich luftdicht verpackt im Kühlschrank für mehrere Tage. Sie können auch optimal eingefroren werden, und dann bei Bedarf schnell aufgetaut werden.