



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 9 Personen

Beeren Frühstücksmuffins

Beeren Frühstücksmuffins

200 g Rinatura Haferflocken Bio

2 reife Bananen

2 Eier

150 ml Milch (oder Pflanzenmilch nach Wahl)

2 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

1 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Salz

100 g Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren)

60 g grob gehackte Nüsse

Beeren Frühstücksmuffins

1.

Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Muffinblech leicht einfetten oder Papierförmchen verwenden.

In einer großen Schüssel die Haferflocken, das

Backpulver, Zimt und Salz vermischen. Mit einer Gabel die

Bananen in einer andere Schüssel gut zerdrücken. Die Eier, Milch und den Ahornsirup zu den Bananen geben und alles gut zusammen rühren.

Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermischen. Die Beeren sowie Nüsse vorsichtig untermischen.

Den Teig gleichmäßig in die vorbereiteten Muffinförmchen verteilen. Muffins im Ofen für ca. 20-25 min. backen, bis sie goldbraun sind. Etwas in der Form abkühlen lassen, dann herausnehmen. Warm oder kalt als leckeres Frühstück oder Snack genießen!