

# Blaubeer-Muffins



## Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 1 Ei
- 75 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 100 g Blaubeeren



6 Stück



20 Minuten

## Zubereitung:



1. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Ei, Haferflocken und Backpulver zur Banane geben und gut miteinander vermischen.
3. Die Blaubeeren unterheben.
4. Den Teig in Muffinformchen füllen und auf Umluft 200 °C für 15 Minuten backen.

## Rezeptvariation:

Blaubeeren lassen sich durch anderes Obst ersetzen.

Zartbitter Schoko Chunks sind eine schmackhafte Erweiterung.

## Tipps:

Wer die Konsistenz der Haferflocken nicht mag, kann diese vorher zu Mehl mixen.

Die Muffins eignen sich auch für die Kinderbrotdose und können leicht eingefroren und aufgebacken werden.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!