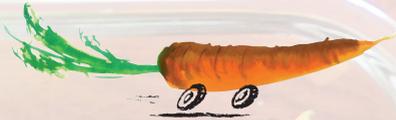




# Frühstücksmuffins

Rezepte vom LAISEACKER



## Zutatenliste (12 Stück):

400g reife Bananen, 150ml Hafermilch, 100g feine Haferflocken, 150g Dinkelmehl, 1 TL Backpulver, 150g Zartbitter-Schokotropfen, Handvoll Paranüsse, Nach Belieben Zimt oder Vanille, Früchte nach Belieben

## Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Bananen Schälen und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken.
2. In einer Rührschüssel, Milch und Bananen vermischen und dann mit Mehl, Haferflocken und Backpulver zu einem glatten Teig rühren.
3. Unter den Teig die Zartbittertropfen heben und dann den Teig in geeignete, eingefettete Muffinformen geben (es werden keine Papierformen benötigt) und zum Schluss 1-2 Paranüsse oben in den Teig leicht eindrücken. Im Ofen für circa 30 Minuten backen
4. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Je nach Belieben Früchte wie Mango, Beeren oder Kiwi schneiden und in die geeigneten Behälter geben oder täglich frisch schneiden. Die Muffins zusammen mit den Früchten servieren und genießen

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf

[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de).

Guten Appetit