Rezept

Müsli-Muffins mit Apfelmark und Banane

Ein Rezept von Müsli-Muffins mit Apfelmark und Banane, am 29.04.2024

Zutaten

½	reife Banane
300 ml	Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch)
2 EL	Leinsamen
2 TL	gemahlener Zimt
1 Prise	Salz
	Papierbackförmchen oder
	Trockenfrüchte oder
	Kokosraspel als Topping (nach Belieben)
1	Ei
3 EL	Ahornsirup
250 g	zarte Haferflocken
250 g	Apfelmark (alternativ: ungesüßtes Apfelmus)
1 ½ TL	Backpulver
1	24er-Mini-Muffinblech
	Butter für die Form
	Nüsse oder

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Vertiefungen des Muffinblechs mit Butter einfetten. Oder die Papierbackförmchen in die Vertiefungen setzen.

2. Die Banane schälen und in einer großen Schüssel zerdrücken. Ei, Apfelmark, Milch und Ahornsirup dazugeben und untermischen. Haferflocken, Leinsamen, Zimtpulver, Backpulver und Salz dazugeben und alles rasch verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

3. Den Teig in die Vertiefungen des Blechs füllen und nach Belieben mit Trockenfrüchten, Nüssen oder Kokosraspel bestreuen. Die Muffins gehen nicht besonders stark auf, die Formen dürfen deshalb recht voll sein.

4. Die Müsli-Muffins im Backofen (Mitte) 20 - 25 Min. backen. Die Muffins herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann aus den Vertiefungen lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.