

## Rezept

# Erdnuss-Muffins

Ein Rezept von Erdnuss-Muffins, am 28.04.2025

## Zutaten

**50 g** kernige Haferflocken

**40 g** gesalzene Erdnüsse

**2 TL** Backpulver

**75 g** brauner Zucker

**60 g** Erdnussbutter

**150 g** Joghurt

**75 g** Vollkornmehl

**1** Ei

**2 EL** neutrales Öl

Fett für das Muffinsblech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Muffinsblech (6 Mulden) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Das Muffinsblech einfetten. Haferflocken und Joghurt verrühren und quellen lassen. Erdnüsse bis auf 1 EL grob hacken. Mehl, Backpulver und gehackte Erdnüsse vermischen. Ei mit Zucker, Öl, Erdnussbutter und Haferflocken-Joghurt-Mischung verrühren. Die Mehlmischung unterrühren.
2. Teig in die Mulden füllen. Mit restlichen Erdnüssen bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 20-25 Min. backen. 5 Min. stehen lassen, dann aus den Förmchen lösen und abkühlen lassen.