

Rezept

Grüne Hafer-Heidelbeer-Muffins

Ein Rezept von Grüne Hafer-Heidelbeer-Muffins, am 28.06.2026

Zutaten

60 g Apfelmus	2 Bananen
100 g zarte Haferflocken	200 ml Mandeldrink
5 EL Kokosöl	1/2 TL Vanilleextrakt
80 g frischer Spinat	160 g Vollkorn-Weizenmehl
2 TL Backpulver	100 g Rohrohrzucker (ersatzweise Kokosblütenzucker)
1 Prise Zimtpulver	Salz
150 g Heidelbeeren	200 g Cashewkerne
3 EL Agavendicksaft	
Außerdem	
12er-Muffinform	12 Papierförmchen oder 1 EL Kokosöl zum Einfetten der Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 12 g F, 6 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen oder mit etwas Kokosöl einfetten.
2. Apfelmus in einen Standmixer geben. Die Bananen schälen, vierteln und hinzugeben. Die Hälfte der Haferflocken, Mandeldrink, 2 EL Kokosöl und Vanilleextrakt hinzufügen. Den Spinat waschen, ebenfalls zufügen und alles fein pürieren.
3. Die restlichen Haferflocken, das Mehl, Backpulver, Rohrohrzucker, etwas Zimt und 1 Prise Salz vermengen. Spinat-Mix hinzugießen und alles gut vermischen. Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und etwa 100 g vorsichtig unterheben.
4. Den Teig in die Förmchen füllen und die Muffins im Backofen etwa 25-30 Min. backen.
5. Unterdessen das Topping zubereiten: Dazu die restlichen Heidelbeeren in den Mixer geben, Cashewkerne, 3 EL Kokosöl und Agavendicksaft hinzufügen. Fein pürieren, falls nötig ein paar EL Wasser hinzufügen. Das Topping im Kühlschrank aufbewahren und erst kurz vorm Servieren auf die ausgekühlten Muffins streichen.