

Rezept

# Haferflocken-Muffins

Ein Rezept von Haferflocken-Muffins, am 18.06.2026

## Zutaten

<b>1 Becher</b> Milch (1 Becher = 1 Sahnebecher mit 200 ml)	½ Becher blütenzarte Haferflocken
<b>50 g</b> weiche Butter	½ Becher getrocknete Aprikosen
<b>2</b> Eier	<b>4 EL</b> Aprikosenmarmelade
<b>1 Päckchen</b> Vanillezucker	<b>1 Becher</b> Mehl, Type 550
<b>1 TL</b> Backpulver	<b>1 Msp.</b> Salz
Fett für das Blech (oder 12 Papier-Backförmchen)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Muffinsblech (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 140 kcal

## Zubereitung

1. Milch mit Haferflocken in einem Topf aufkochen, Butter einrühren und vom Herd nehmen. Den Backofen auf 170° vorheizen. Das Muffinsblech fetten. Die Aprikosen klein schneiden. Die Eier trennen.
2. Die Eigelbe mit Aprikosenmarmelade, getrockneten Aprikosen und Vanillezucker zu den Haferflocken rühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Die Eiweiße mit Salz steif schlagen und unterheben. Den Teig in das Blech füllen. Im Ofen (Mitte, Umluft 150°) 25-30 Min. backen.