

Ohne Zucker und ohne Mehl! Frühstücksmuffins mit Blaubeeren

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



- 2 -

Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit restlichen Zutaten, bis auf Blaubeeren, vermischen. Blaubeeren vorsichtig unterrühren. Teig in die Muffinform geben und im heißen Ofen 5 Minuten backen. Temperatur auf 190 °C herunterschalten und weitere 12 Minuten backen.

Zutaten für 5 Portionen

300 g Bananen
75 g Haferflocken
1 Ei
1 Teelöffel Backpulver
50 g Blaubeeren
1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

Und ab sofort gibt es Kuchen zum Frühstück. Ja, du hast richtig gehört - diese kleinen und großen Süßigkeiten, bei denen alle Sorgen sofort vergessen sind. Okay, Schokokuchen und Donauwelle müssen leider in der Kuchentheke bleiben, aber dafür darfst du dich über herrlich knusprige Frühstücksmuffins freuen. Ohne Zucker und ohne Mehl, dafür mit einem Hauch Vanille und einer Handvoll Blaubeeren - zum Aufstehen gebacken!

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Muffinform einfetten.