

## Knusper, Knusper, Knusperschalen! Müsli aus der Muffinform

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 12 Min.

Niveau: Leicht

### Zutaten für 12 Portionen

2 Bananen  
100 g Honig  
30 g gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln,  
Haselnüsse)  
100 g Haferflocken  
1 Teelöffel Zimt

Packung auf, Müsli raus und los gelöffel ... - nein, nein, das geht noch besser! Bananen und Honig verrühren. Mit Haferflocken und Nüssen mischen. Und in kleine Muffinformen füllen. Tadaaaa: Kleine Knusperschalen, die mit Joghurt und Beeren gefüllt und anschließend vernascht werden.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Muffinform einfetten.

- 2 -

Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Honig mischen.

- 3 -

Haferflocken, Nüsse und Zimt zu den flüssigen Zutaten geben, miteinander verrühren.

- 4 -

Masse in die Muffinförmchen geben und mit den Fingern an den Rand drücken, sodass kleine Schälchen entstehen. Im heißen Ofen 10-12 Minuten backen. Nach Belieben mit Joghurt füllen und mit Beeren garnieren.