



Frühstücksmuffins

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 Apfel
- 2 Bananen
- 2 Eier
- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g grobe Haferflocken
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 200 g einfaches Joghurt
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Honig
- Zitronensaft, Abrieb einer Bio-Zitrone
- Zimt, Salz

Dauer:

Zubereitung: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Apfel waschen und grob raspeln. Bananen schälen und mit der Gabel auf einem Teller zerdrücken.

Eier schaumig schlagen, alle Zutaten zugeben und gut vermengen. In Muffinförmchen auf einem Muffinblech einfüllen und bei 175 Grad etwa 25-30 Minuten backen.

Variation:

Nach Belieben Nüsse oder getrocknete Früchte dazu mischen.

