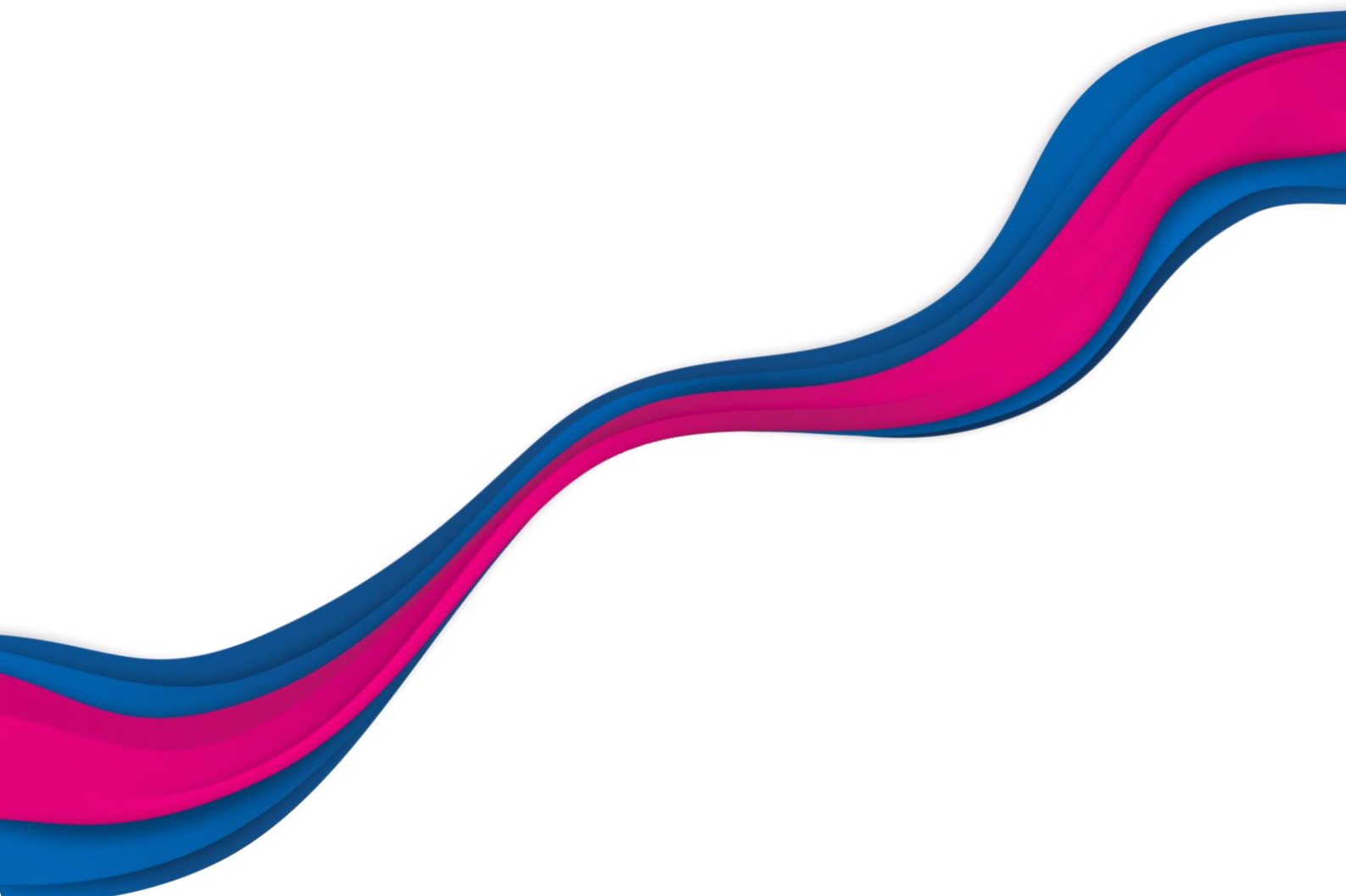




Rezept 2

Bananen-Haferflocken-Muffins





Bananen-Haferflocken-Muffins

Lust auf ein saftiges Küchlein für unterwegs? Die Muffins erinnern an Bananenbrot, sind sehr schnell zubereitet und genau das Richtige für alle, die sich bewusst und gesund ernähren möchten. Diese leckeren und nahrhaften Leckerbissen sind ideal, um unterwegs mit der richtigen Portion Energie versorgt zu werden.

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten:

- 2 Bananen
- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Optional: 1 EL Honig oder Agavendicksaft

Anleitung:

1. Backofen auf 180° Celsius vorheizen und Muffinblech mit Förmchen auslegen
2. Bananen zerdrücken und Haferflocken hinzufügen
3. Eier, Backpulver, Salz und Honig hinzufügen und alles gut vermischen
4. Die Mischung gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und die Muffins für etwa 20 Minuten im Ofen backen
5. Genießen