

Frühstück-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

250 g	Haferflocken
2 TL	Backpulver
2 EL	Backkakao
1 EL	Leinsamen
2	reife Bananen oder 200 g Apfelmark
250 ml	Buttermilch (alternativ: Pflanzenmilch)
80 ml	Rapsöl
	+ etwas Öl für die Formen/ alternativ Muffinförmchen

Zubereitung:

- ☺ Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen.
- ☺ Formen mit Öl auspinseln oder Muffinförmchen in Form verteilen.
- ☺ Haferflocken, Zimt, Backpulver, Leinsamen in einer Schüssel vermischen.
- ☺ Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- ☺ Bananen mit Buttermilch und Öl vermischen und beides mit der Haferflockenmischung vermengen.
- ☺ Auf 12 Formen aufteilen und ca. 25 bis 30 min bei Ober-/ Unterhitze backen.

Healthy Meal-Prep-Tipp:

Die Muffins sind im Kühlschrank gut verschlossen mehrere Tage haltbar. Sie lassen sich auch in der doppelten Menge zubereiten und anschließend einfrieren. Bei Bedarf wieder auftauen.

Auch diese Meal-Prep Frühstücksidee können sie individuell abwandeln.

Beispielsweise mit Obst, Nüssen oder Samen. Sie können auch ohne Kakaopulver und mit anderen Gewürzen zubereitet werden.

Eine weitere Alternative ist, die Muffins herzhaft zu würzen und mit einem beliebigen Gemüse wie z.B. Tomaten, Pilzen und Käse sowie Kräutern vorzubereiten.

Dazu passt auch super ein Quark Dip: mischen Sie 150 g Magerquark, 3 EL sprudeliges Mineralwasser, etwas Zimt und 1 TL Honig.