GESUNDER START

Frühstücksmuffins

eatbetter / Brigitte Sporrer

Backen	20 Min.
Dauer	15 Min.
Niveau	Einfach

ZUTATEN (FÜR 12 MUFFINS)

200 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
2	Eier (Größe M)
2 EL	Honig
1	Banane
1	Apfel groß, säuerlich
250 g	Haferflocken blütenzart
50 g	Vollkornmehl
1 Pck.	Backpulver
1 TL	gemahlener Zimt (Ceylon)
1 Prise	Jodsalz mit Fluorid
100 g	Heidelbeeren (tiefgefroren)
1 EL	neutrales Pflanzenöl zum Einfetten (z. B. Rapsöl)

1. SCHRITT

200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett), 2 Eier (Größe M), 2 EL Honig, 1 Banane, 1 Apfel groß, säuerlich

Joghurt, Eier und Honig verrühren. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Apfel waschen, mit einer Küchenreibe grob bis auf das Kerngehäuse dazu raspeln und mit der Banane unter den Joghurt-Mix rühren.

2. SCHRITT

250 g Haferflocken blütenzart, 50 g Vollkornmehl, 1 Pck. Backpulver, 1 TL gemahlener Zimt (Ceylon), 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, 100 g Heidelbeeren (tiefgefroren)

Backofen auf **180° (Ober-/Unterhitze)** vorheizen. Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz zum Joghurt-Apfel-Mix geben und alles zu einem Teig rühren. Zuletzt die gefrorenen Heidelbeeren unterheben.

3. SCHRITT

1 EL neutrales Pflanzenöl zum Einfetten

Ein Muffinblech mit dem Öl einfetten und den Teig

gleichmäßig verteilen. Muffins im heißen Ofen ca. **20 Minuten** backen.