Zuckerfreie Muffins für Kinder | IQs Kitchen

- [ ] 75 g zarte Haferflocken
- [ ] 25 g Dinkel-Vollkornmehl
- [ ] 1 geraspelte Möhre
- [ ] 1 Ei
- [ ] 100 g Apfelmark
- [ ] 50 g Joghurt 1,5%
- [ ] 3 g Backpulver
- [ ] 75 g Himbeeren & Blaubeeren
- [ ] optional: Zimt

1. Den Ofen auf 180° vorheizen und 10 kleine Muffinförmchen vorbereiten.
2. Die Karotte fein raspeln und mit allen Trockenzutaten vermengen. Joghurt, Ei und Apfelmark unterrühren, sodass ein cremiger Teigmix entsteht. Gegebenenfalls etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben.
3. Die Beerenmischung unterheben und auf die Muffinförmchen verteilen.
4. Für etwa 20min backen und vor dem Verzehr gut abkühlen lassen.