

Müsli-Muffins

Die saftigen Müsli-Muffins schmecken schon zum Frühstück oder als Snack. Ein Rezept, das sich auch prima unterwegs genießen lässt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

3 Tassen	Haferflocken (kernig)
2 TL	brauner Zucker
1 TL	Zimt
0.25 TL	Salz
1 TL	Backpulver
2 Stk.	Eier
0.25 Tassen	Honig
2 Stk.	Bananen (reife / mittlere Größe)
1 TL	Vanilleextrakt
1 Tasse	Milch
2 EL	Kokosöl (leicht gehäuft)
100 g	Schokoladendrops

Zubereitung

1. Für die **Müsli-Muffins** ein Muffin-Blech gründlich ausfetten oder mit Papier-Muffinförmchen auslegen. Den Ofen zeitig auf ca. 175 °C Ober/ Unterhitze vorheizen. Das Tassenmaß beträgt ca. 150 ml.
2. Dann die Haferflocken, den braunen Zucker, den Zimt, das Salz, das Backpulver und die Schokoladendrops in eine Schüssel geben und gründlich miteinander vermengen.

3. Jetzt in einer anderen Schüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.

4. Nun die Eier hinzufügen und alles gut verrühren.

5. Danach noch den Honig, das Vanilleextrakt, die Milch und das Kokosöl (am besten geschmolzen und abgekühlt) hinzufügen.

6. Dann die flüssige Masse zu der Müsli-Masse geben, gut verrühren und ein paar Minuten stehen lassen, bis die Haferflocken die Flüssigkeit weitgehend aufgesogen haben.

7. Anschließend die Masse gleichmäßig in der Muffinform verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten backen. Bis zum Verzehr auskühlen lassen.

Tipp

Die Müsli-Muffins schmecken auch mit einer zusätzlichen Portion Nüsse.