3

# Haferflocken-Muffins mit Apfel, Banane und Joghurt

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 4 personen

## Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Haferflocken mit einem Stabmixer zu Mehl mahlen. Hafermehl, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermengen. Dann die Banane zerdrücken und den Apfel in kleine Stücke schneiden. In einer anderen Schüssel Ei, Milch und Honig vermengen und dann Apfel und Banane hinzufügen. Das feuchte Gemisch gut mit dem trockenen Gemisch vermengen und auf acht Muffinförmchen verteilen. Die Muffins ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Muffins etwas abkühlen lassen und mit dem griechischen Joghurt servieren.

## Zutaten

- [ ] 500 g griechischer Joghurt 10% Fett
- [ ] 100 ml (halb)fette Milch
- [ ] 1 Ei
- [ ] 150 g Haferflocken
- [ ] 1 Banane
- [ ] 1 Apfel, geschält
- [ ] 1 TL Honig
- [ ] 1 TL Backpulver
- [ ] 1 TL Zimt
- [ ] Prise Salz
- [ ] Extra:
- [ ] Stabmixer
- [ ] Muffinform(en)

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **378 kcal** |
| Kohlenhydrate | **39 g** |
| Fett | **17 g** |
| Eiweiß | **12 g** |