

Frühstück

Frühstücksmuffins mit Beeren



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 503 kcal

Kohlenhydrate: 68 g

Proteine: 18 g

Fette: 14 g

Zutaten für 6 Muffins (=1 Portion):

- 1 mittelgroße Banane (ca. 150 g)
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 Ei
- 5 g Backpulver
- 1 frische Vanilleschote oder Vanillearoma, optional:
[VitaMoment Daily Flavour Vanille-Sahne](#)
- 30 g Himbeeren
- 30 g Heidelbeeren
- 10 g gehackte Mandeln

Optional:

- 20 g [VitaMoment Daily Protein Himbeer-Geschmack](#)
- 1 Schuss fettarme Milch / Pflanzendrink



CA. 25 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Banane zerdrücken und mit Haferflocken, Ei und Backpulver gründlich mischen. *Optional: Das Daily Protein und Milch hinzugeben und gut durchmischen.*
2. Inhalt der Vanilleschote auskratzen und ebenfalls unter den Teig rühren. Zum Schluss vorsichtig die Heidelbeeren und Himbeeren unter den Teig heben.
3. Den Teig in die Muffinförmchen geben und die gehackten Mandeln darüber streuen. Bei 220 Grad 5 Minuten backen lassen, dann bei 180 Grad weitere 10 Minuten backen lassen. Anschließend mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins fertig sind. Ansonsten noch wenige Minuten weiterbacken lassen.
4. Muffins abkühlen lassen und bei nicht sofortigem Verzehr in einem geschlossenen Brotkasten aufbewahren.