



Gesunde bunte Frühstücks-Muffins

Menge	Zutaten
3 Stck	reife Bananen
1 Stck	Ei (BIO wenn Möglich) Größe L
2 EL	Löwenzahnhonig
2 TL	Backpulver
1 TL	Lebkuchenmischung
½ TL	Muskatnuss
½ TL	Ingwer
½ TL	Kräutersalz
1 Stck	Mark 1er Vanilleschote
½ Tasse	griechisches Joghurt (stichfest)
½ Tasse	Gemahlene Nüsse (Mandeln, Walnuss)
1 ½ TL	Soja Drink Vanille (od. Milch)
paar	Schokoladenstückchen
Paar	Himbeeren, Heidelbeeren od. Apfelstückchen
	Alles, was ihr so an Obst noch zu Hause habt.

Zubereitung:

1. Dieses Rezept geht ruckzuck.
Schürze um, Musik einschalten und los geht's.
2. Backrohr auf 180 Grad vorheizen. (Umluft auf 160 Grad)
3. Die 3 Bananen schälen und in Stücke brechen, mit der Gabel richtig schön zerdrücken, damit alles matschig wird.
4. Das Ei kommt dazu. Ich rühre es nach jeder Zutat um, damit alles gut vermischt wird.
5. Löwenzahnhonig, Backpulver, Lebkuchen-Gewürz, Muskatnuss, Ingwer, Salz, Vanillemark und Joghurt untermischen und gut verbinden lassen.
6. Jetzt kommen die Nüsse und Haferflocken hinzu.
Achte auf die Konsistenz, nicht zu fest und nicht zu flüssig.
Sollte deine Masse zu flüssig sein, einfach noch paar gemahlene Nüsse oder Haferflocken hinzugeben.

7. Als letzte Zutat kommen die 6 EL Soja Drink hinzu. Alles gut vermengen.
8. Als mittlere Schicht kommt nun das Obst: Apfelstücke, Himbeeren, Heidelbeeren, Schokostückchen oder was du sonst so magst verteilen.
Auf die Obststücke kommt nun wieder der restliche Muffin-Teig, bis die Form randvoll gefüllt ist.
Als Krönung kommen wieder Obststückchen drauf.
9. Ab in den Ofen damit. Die Muffins brauchen so ca. 30 min.
Fertig sind sie, wenn sie oben richtig goldbraun sind.

*Das war es dieses Mal auch schon!
Schnell, einfach, gesund und super lecker!*



Lucina's Tipps:



Weniger für die Figur, aber bestens zum Geschmack eignet sich eine Kugel Eis!

Unbedingt eine SILIKONBACKFORM für dieses Rezept verwenden!

Dann geht es viel leichter, die Muffins aus der Form zu stülpen.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina