



VOLLKORN-MUFFINS

Diese süßen, aromatischen Muffins enthalten jede Menge gesunde Zutaten. Genuss ohne Reue!

ERGIBT: 10 MUFFINS ZUBEREITUNG: 20-25 MIN., PLUS ABKÜHLEN BACKEN: 25-30 MIN.

- 225 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
25 g heller Muskovado-Zucker
100 g getrocknete Aprikosen,
fein gehackt
1 Banane, geschält und mit
1 EL frisch gepresstem
Orangensaft zerdrückt
1 TL fein abgeriebene
Orangenschale
300 ml Milch
1 Ei, verquirlt
3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
2 EL Haferflocken
Honig oder Ahornsirup,
zum Servieren
1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein 12er-Muffinblech mit 10 Papierförmchen auslegen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, im Sieb verbliebene Kleie wieder zum Mehl geben. Zucker und Aprikosen unterrühren.
2. Eine Mulde in die Mitte des Mehls drücken. Bananenmus, Orangenschale, Milch, Ei und Öl hineingeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Den Teig auf die 10 Formen verteilen.
3. Die Muffins mit den Haferflocken bestreuen. 25-30 Minuten backen; der Teig sollte gut aufgegangen und elastisch sein. Die Muffins auf ein Kuchengitter legen. Warm mit etwas Honig oder Ahornsirup servieren.
- Pro Muffin: 185 kcal / 5,5 g Fett /
0,6 g ges. Fette / 30,8 g Kohlenhydrate /
11,1 g Zucker / 0,7 g Salz /
3,7 g Ballaststoffe / 5,4 g Proteine