

2024

YOUNG CAMPUS



Heidelbeer-Hafer Muffins für 60Stk

- 500g Naturjoghurt
- 5 Eier
- 5 EL Honig
- 3 Bananen
- 3 Äpfel
- 630g Haferflocken
- 125g Vollkornmehl
- 3 Packungen Backpulver
- 3 TL Zimt
- Eine Prise Salz
- 250g Heidelbeeren

- Joghurt, Eier und Honig verrühren
- Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken
- Apfel waschen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit der Banane unter den Joghurt-Mix rühren.
- Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz zum Joghurt-Apfel-Mix geben und alles zu einem Teig rühren. Zuletzt die Heidelbeeren unterheben.
- Den Teig in Muffinförmchen füllen und im Ofen für 20 Minuten backen

Gutes Gelingen!