



Bayernglück

## BANANEN-HAFER MUFFINS

### Zutaten

100 ml Haferdrink "Das Original"  
160 g kernige Haferflocken  
120 ml neutrales Speiseöl  
3 reife Bananen  
100 g Mehl  
1 Prise Salz  
1/2 TL Zimt  
2 TL Backpulver  
Ein paar Haferflocken zum Bestreuen



Schwierigkeitsgrad: leicht



Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Zutaten für: 12 Muffins



Kaloriendichte: hoch



Ernährungsform: vegan

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad O/U vorheizen. Eine Muffinform mit Förmchen auslegen oder einfetten.
2. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Haferflocken mit einem Mixer fein mahlen und mit Mehl, Salz, Zimt und Backpulver mischen.
3. Nun den Haferdrink und das Öl in einer Schüssel vermengen. Bananenmus einrühren, dann die Mehl-Mischung zugeben. Alles zügig zu einem schönen Teig verrühren.
4. Die Masse gleichmäßig in die Förmchen füllen. Nach Belieben mit ein paar Haferflocken bestreuen und im vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten backen.

