

Bananen-Kokos-Hafer-Muffins

Zutaten | 8-10 Portionen

2	reife Bananen
120 g	Haferflocken, zart
2	Eier
100 g	Skyr (oder Quark)
50 ml	Milch
40 g	Kokosraspel
2 EL	Honig
1 TL	Backpulver
½ TL	Zimt
1 Prise	Salz
1 TL	Vanilleextrakt
	Kokosraspel zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Muffinblech einfetten oder mit Förmchen auslegen.
- Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken.
- Eier, Milch, Skyr, Honig und Vanilleextrakt unterrühren.
- Haferflocken, Kokosraspel, Backpulver, Zimt und Salz vermischen und zur Bananenmasse geben. Alles zu einem Teig verrühren.
- Teig in die Muffinförmchen füllen und mit etwas Kokos bestreuen.
- Muffins etwa 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Kurz abkühlen lassen und genießen.

Tipp:

Kleine Apfelwürfel oder gehackte Nüsse unter den Teig mischen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
194 kcal	7,3 g	24,4 g	8,5 g	62,0 mg