

Frühstücks-Muffins mit Haferflocken, Bananen und Joghurt – ohne Mehl, Butter, Öl

Beim Blog surfen kommt man ja quasi „von Hölzchen auf Stöckchen“ und so bin ich irgendwann bei „Chase&Emi“ in Californien hängen geblieben.

Muffins sind bei Groß und Klein stets sehr beliebt. Wenn sie dann auch noch aus gesunden Zutaten bestehen, ist das Gewissen auch nicht ganz so schlecht !



Das tolle bei diesen Muffins ist, dass sie komplett ohne Mehl und zusätzliches Fett wie Butter oder Öl auskommen. Trotzdem sind sie saftig.

Für 12 Stück :

210 gr kernige Haferflocken

250 gr Naturjoghurt

2 Eier

130 – 150 gr Zucker (oder entsprechendes Süßungsmittel nach Wahl)

2 reife Bananen

1,5 TL (Weinstein-) Backpulver

1/2 TL Natron

1 TL selbstgemachter Vanillezucker

Ofen vorheizen.

Im original Rezept werden 205 °C empfohlen mit einer Backzeit von 15 – 20 Minuten.

Ich habe bei 180°C Ober-/Unterhitze 35 Minuten gebraucht.

UNBEDINGT Stäbchenprobe machen, d.h. mit einem Holzstäbchen (Schaschlikstäbchen, Zahnstocher) in die Mitte eines Muffins stechen und erst wenn das Stäbchen „sauber“ (ohne Teigreste) herauskommt aus dem Ofen nehmen.



Alle Zutaten in den Thermomix oder einen anderen Mixer geben.

Beim Thermomix ca. **1,5 Minuten / Knetstufe** wählen. Bei einem anderen Mixer die Masse so lange sanft verrühren lassen, bis ein geschmeidiger, recht flüssiger Teig

entstanden ist. Die Haferflocken können teilweise ruhig noch zu erkennen sein.

Wer nicht so viel „Biss“ haben möchte, sollte die Haferflocken vorher im Mixer mahlen und dann erst die übrigen Zutaten zufügen.

Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen backen (Zeiten siehe oben).



Di

e Muffins aus der Form nehmen, etwas abkühlen lassen und lauwarm genießen. Bei Bedarf können sie später auch nochmal im Ofen kurz aufgewärmt werden.

Kalt schmecken sie aber auch noch !

Am Wochenende eine schöne Überraschung auf dem Frühstückstisch. Außerdem lockt der Duft auch die Langschläfer aus den Betten !

Druckversion : Frühstücks-Muffins-mit-Haferflocken-Bananen-und-Joghurt

Apfelkompott (mit und ohne Thermomix)

Einfach – schnell – lecker !



r 4 – 6 Portionen :

1 Kg Äpfel

1 Vanillezucker (8 gr – 10 gr)

1 Zimtstange

2 Scheiben Zitrone

1 Stich Butter

etwas Wasser

evt. Zucker, Süßstoff

Äpfel schälen, entkernen und vierteln. Alle Zutaten in einen Topf geben und nur so viel Wasser dazugeben, bis der Topfboden gerade bedeckt ist.

Deckel aufsetzen und die Äpfel weich dünsten lassen. Zitronenscheiben und Zimtstange entfernen. Mit einem Kartoffelstampfer zu Mus zerstampfen und mit Zucker oder Süßstoff abschmecken.

Heiß in sterile Twist-off Gläser füllen, fest verschließen und ca. 5 Minuten auf dem Kopf stehen lassen.

Benutzt man den Thermomix, kommen alle Zutaten in den Mixtopf und werden

10 Min. / 100 °C / Linkslauf / Sanfrührstufe gegart.

Anschließend die Zitronenscheiben sowie Zimtstange entfernen und **5 Sek. / Stufe 5** ohne Linkslauf pürieren.

Rezept drucken : Apfelkompott

Müsli – aus dem Thermomix

Müsli essen wir zwar gerne – aber da es morgens immer schnell gehen muß, ist der Griff zur fertigen Müslimischung meist vorprogrammiert. Dabei ist ein frisches, selbstgemachtes Müsli einfach unschlagbar.

In einem „normalen“ Mixer wurde das Obst nur zu Brei vermatscht, aber durch die Stufenwahl des Thermomix kann der Grad der „Zerstückelung“ nach Belieben selbst gewählt werden.



Fü

r 1 große Portion :

1 EL Nüsse (z.B. Mandel, Cashewkerne, Walnüsse, etc)

1 EL Rosinen

1 Apfel, entkernt, geviertelt

1 Banane, geschält, halbiert

2 EL Joghurt (oder Buttermilch, Sahne, Milch)

1 – 2 EL Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, etc)

2 EL Haferflocken

1 EL Vollkornflakes, ungesüßt

nach Belieben Honig oder Ahornsirup

Nüsse und Rosinen **10 Sekunden / Stufe 9** zerkleinern.

Apfel, Banane, Joghurt, Honig und Samen dazugeben und **5 Sekunden / Stufe 4** vermischen.

Haferflocken und Vollkornflakes unterheben und servieren.



Al

les in allem dauert es kaum 2 Minuten dieses leckere, frische Müsli zu zaubern !!!

Natürlich kann durch eine andere Auswahl von Früchten, Nüssen und Samen immer wieder eine neue, leckere Kreation entstehen.