

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](#)

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.



für 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

WWW.KOCHEN-BASTELN.DE

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.

Oatmeal Chocolate Cookies

Während meiner abendlichen Blog-Runde bin ich kürzlich bei „[miris-kitchen](#)“ auf diese tollen Cookies gestoßen.



Di

Alle Zutaten waren alle vorhanden und so habe ich mich ans Nachbacken gemacht.

Die Kekse sind zügig herzustellen und verbreiten einen wunderbaren Duft.

Der Rand ist knusprig und die Mitte saftig weich. Durch die Haferflocken hat man auch ein bisschen „Biß“

Für ca. 20 Stück :

110 gr. weiche Butter

110 gr. Zucker (ich habe Mascobado verwendet)

1 Ei

1 TL Vanilleextrakt

120 gr. Mehl (ich habe Instant Mehl genommen)

1/2 TL Natron

1/2 TL Backpulver

1/2 TL Salz

130 gr. Haferflocken, kernige

100 gr Zartbitterschokolade, klein gehackt

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Ei und Vanilleextrakt zufügen.

Das Mehl mit Backpulver, Natron und Salz mischen. Unter die Buttermasse rühren.

Haferflocken und klein gehackte Schokolade unterheben.

Mit einem Eßlöffel Teig abstechen und zu einer kleinen Kugel formen. Diese Kugel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und etwas flach drücken. Dabei genügend Abstand lassen, da die Cookies ziemlich auseinander gehen.

Für ca. 10 – 12 Minuten auf der mittleren Schiene backen.



Mi

ch haben diese Cookies an einen Urlaubsaufenthalt in Florida erinnert. Dort habe ich vor vielen Jahren in einem kleinen privaten Hotel übernachtet, das von zwei alten Damen geführt wurde. Sie haben jeden Nachmittag für ihre Gäste frische Cookies gebacken und liebevoll dekoriert in einem kleinem Körbchen auf's Zimmer gestellt.