

## Frühstücks-Muffins mit Haferflocken, Bananen und Joghurt



### 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 Schienen im Ofen backen (Zeiten siehe oben).

Die 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 !

Quelle : [www.chaseandem.blogspot.de](http://www.chaseandem.blogspot.de)