

## Haferflocken-Muffins mit Apfel, Banane und Joghurt



30 Minuten



4 Personen



### NÄHRWERTE

<b>Energie</b>	<b>378 Kcal</b>
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>39.1 g</b>
<b>Eiweiß</b>	<b>12.7 g</b>
<b>Fette</b>	<b>17.6 g</b>

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 500 g griechischer Joghurt, 10% Fett
- 100 ml fettarme Milch
- 1 Ei
- 150 g Haferflocken
- 1 Banane
- 1 Apfel, geschält
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 
- Extra:
- Stabmixer
- Muffinformen

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Haferflocken mit einem Stabmixer zu Mehl verarbeiten. Danach Mehl, Salz und Zimt in einer Schüssel vermengen. Die Banane zerdrücken und den Apfel in kleine Stücke schneiden. In einer anderen Schüssel nun das Ei, die Milch und den Honig mischen und anschließend den Apfel und die Banane hinzugeben. Nun Alles gut miteinander vermischen, auf 8 Muffinförmchen verteilen und für circa 15 bis 20 Minuten im Backofen backen. Am Ende die Muffins etwas abkühlen lassen und mit dem griechischen Joghurt zusammen servieren.