



DINKEL-BANANENMUFFINS MIT HAFER UND HIRSE

Zubereitung: 10 Minuten

Backen: 35 Minuten

Zutaten (für 12 Stück)

Schüssel 1

- 3 reife Bananen
- 180g Griechischer Joghurt (1 Becher)
- 50g Haferflocken, fein
- 50g Hirseflocken, fein
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Schüssel 2

- 120g helles Dinkelmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Birne

- Muffinförmchen

Zubereitung

1. In einer Schüssel die reifen Bananen zerdrücken und mit allen restlichen Zutaten vermischen.
2. In einer zweiten Schüssel Dinkelmehl und Backpulver vermischen. Birne schälen, in kleine Würfel schneiden und daruntermischen.
3. Beides zu einem einzelnen Teig vermengen und portionenweise in die vorbereiteten Muffinpapierförmchen im Muffinblech geben.
4. Muffins bei 180°C rund 35 Minuten backen.

Tipp:

Dazu Kambly Goldfish Dinkel-Vollkorn und frisches Obst, fertig ist das ideale Znüni.