

# Muffins

1 Tasse Mehl  
1 Tasse Haferflocken  
1 Teelöffel Backpulver  
! Tasse gequetschte Bananen ( gem. Mandeln oder Zucchini, Möhren, Kürbis, Äpfel)  
2 Teelöffel brauner Zucker  
Prise Salz  
einige (50g)Rosinen oder Korinthen  
1 - 2 Eier, getrennt  
1/2 Tasse Milch  
1/3 Tasse Öl

Trockene Zutaten mischen und dann (mit einem Löffel) die nassen Zutaten zufügen. Ergibt 8 bis 12 Förmchen.

Bei 180°C 20 min backen. (20 min reichen bei 160°C Heißluft nicht!)

Es gibt Muffin Bleche zu kaufen!

Zutaten einfach variieren, nach vorhandenen Zutaten und Geschmack!

Guten A ppetit