

Bananen-Joghurt-Muffins

Zutaten (für 6 Muffins):

- 1 reife Banane
- 90 g Joghurt
- 40 g Butter
- 1 Ei
- 125 g Vollkornmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 EL Rohrzucker
- ½ Päckchen Vanille-Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 25 g (und etwas mehr zum Bestreuen) Haferflocken

Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Banane schälen, grob zerkleinern und zusammen mit dem Joghurt in einem Mixer pürieren. Butter und Ei hinzugeben und kurz pürieren.

Vollkornmehl, Backpulver, Rohrzucker, Vanillezucker, Salz, Zimt und Haferflocken in einer zweiten Schüssel gut mischen. Joghurtmischung vorsichtig unter die Mehlmischung rühren, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind.

Die Teigmischung in ein gefettetes Muffinblech oder Muffin-Förmchen geben und mit Haferflocken bestreuen. Die Muffins im heißen Ofen circa 30 Minuten backen. Nach dem Backen kurz in der Form abkühlen lassen, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Nährwerte (pro Stück):

186 kcal, 8 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe, 2 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
Colitis ulcerosa (Remission)
COPD
Morbus Crohn
PCO-Syndrom
Untergewicht

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.02.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen