

# **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 Appetit**