

Muffins Rezepte

Bananen Orangen Hafer Muffins

Anzahl: 12 Muffins

Gattung: Backen, Muffins

1,50	Tasse/n Haferflocken	0,33	Tasse/n Rosinen
1	Tasse/n Mehl	1	Tasse/n Orangensaft
0,33	Tasse/n Brauner Zucker	2	mittelgr. Reife Bananen; püriert
1	Teel. Backpulver	1	große Ei; leicht verschlagen
1/2	Teel. Backsoda (Natron)	2	Essl. Öl
1/2	Teel. Zimt, gemahlen	1,50	Essl. Orangenschale, abgerieben
1/4	Teel. Salz		

Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Trockene Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Orangensaft, Bananen, ei, Öl und Orangenschale in einer kleineren Schüssel oder Rührbecher gut durchrühren, dann zu den trockenen Zutaten geben und rühren bis sie eben durchfeuchtet sind.

Muffinförmchen fast randvoll machen, nach Wunsch mit extra Haferflocken bestreuen. 20-25 Minuten backen. Einige Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.