

Bananen-Haferflocken-Apfelmus- Muffins für Kleinkinder



!!ohne Zucker!!

- 3 sehr reife Bananen
- 60 ml Rapsöl
- 3 EL Apfelmus
- 1 EL Backpulver
- 200 g Weizen oder Dinkelmehl
- 75 g zarte Haferflocken
- Milch



Zubereitung

1. Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen .
2. Die Bananen schälen, grob zerschneiden und mit dem Öl fein pürieren. Das apfelmus dazugeben.
3. Mehl, Backpulver und Haferflocken vermischen und unter das Bananenmus rühren.
4. Ist die Masse sehr fest, kann nach Bedarf/ Wunsch etwas Milch dazugegeben werden.
5. Den Teig auf 12 Förmchen verteilen und etwa 20 Minuten backen.



Für Marmormuffins kann die Hälfte des Teiges mit Kakao eingefärbt werden. Man kann gemahlene Mandeln oder Mandelmus sowie Rosinen, kleine Apfelstücke, Heidelbeeren oder klein gehackten Schokolade untermischen.