

Healthy Protein Breakfast Muffins



Zutaten für 12 Muffins:

- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 3 EL Wasser
- 3 reife Bananen
- 2 gehäufte EL Natur- oder Vanillejoghurt (Schaf, Ziege, Soja etc.)
- 2 EL Kokosblütenzucker (je nachdem wie reif die Bananen sind)
- ½ Avocado
- 1 TL geriebene Vanille
- 150g geriebene Mandeln (auch möglich sind sämtliche andere Nüsse oder Vollkornmehl jeglicher Art)
- 2 Scoops Vanille Proteinpulver (ich verwende das MyProtein Whey Vanille; auch substituierbar durch 2 gehäufte EL weiterer Mandeln/Mehl)
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz
- Haferflocken und/oder Crunchies bzw. Granola zum Garnieren

Zubereitung:

Den Ofen auf Heißluft 180°C Grad vorheizen. Die Bananen und die Avocado in eine große Rührschüssel geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren (auch möglich beides mit einer Gabel zu zerdrücken). Alle restlichen Zutaten beimengen und in einer Küchenmaschine oder mit dem Handmixer ordentlich cremig rühren. Ich lasse immer die Küchenmaschine eine Weile auf relative hoher

Stufe laufen damit die Masse schön luftig ist. Danach eine feste Muffinform mit entweder Backpapier oder kleinen Papierformen auslegen und die Masse einfüllen. Danach noch mit Haferflocken und Crunchies oder Granola garnieren und für ca. 20-30 Minuten im Ofen backen. Einfach mit einem Messer oder einem dünnen Stäbchen testen ob noch viel Teil daran kleben bleibt. Wenn nicht mehr dann raus mit den Leckereien, kurz abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen sonst schwitzen sie zu sehr und werden unten nass. In einer luftdichten Box halten sie bei Raumtemperatur ca. 5 Tage.

Viel Spaß beim Nachbacken!

Ursula



WWW.GIVEHERGLITTER.COM