

Heidelbeer-Hafer-Muffins

15 Muffins	
50 gr.	Haferflocken
50 gr.	Schmelzflocken
200 ml.	Haferdrink (kalziumangereichert)
2	Eier
80 gr.	Rohrzucker
200 gr.	Weizenmehl Type 550
2,5 Tl.	Backpulver
60 ml	Rapsöl
150 gr.	Heidelbeeren (frisch od. gefroren)
0,5 Tl.	Zimt

Backofen auf 170 Grad C (Ober-/Hitze) vorheizen und ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen.

Hafer- und Schmelzflocken mit dem Haferdrink verrühren und 10 Min. quellen lassen. In einer großen Schüssel die Eier aufschlagen und mit dem Zucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Öl, Haferflockengemisch und Zimt untermischen.

Zuletzt die Heidelbeeren sehr vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben. Die Muffinform mit zwei Esslöffeln zu je drei Viertel mit Teig füllen und bei 170 Grad 20-25 Minuten goldgelb backen.

Nährwert pro Person : 149 kcal

21gr. Fett, 3 Fr. Eiweiß, 6 Gr. Kohlehydrate, 1mg FE, 440 mg Omega3