



Müsli-Muffins mit Heidelbeeren

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Butter | 80 g |
| Heidelbeeren, frisch | 150 g |
| Bananen | 1 St. |
| Buttermilch | 150 ml |
| Eier | 1 St. |
| Honig | 60 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 200 g |
| Knusper Müsli | 100 g |
| Backpulver | 1 TL |
| Vanillinzucker | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab, Muffinform

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und abkühlen lassen.
2. Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und in einem hohen Gefäß mit Buttermilch fein pürieren.
3. In einer Schüssel Ei, Honig und abgekühlte Butter miteinander verrühren. Mit Mehl, Müsli, Backpulver und Vanillinzucker mischen. Heidelbeeren zugeben. Bananenmilch mit einem Löffel so unterrühren, dass der Teig gerade bindet.
4. Auf ein mit Papierförmchen ausgekleidetes Muffinblech verteilen. Im Backofen ca. 35–40 Min. hellbraun backen. Müsli-Muffins mit Heidelbeeren leicht abkühlen und lauwarm oder kalt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 203 kcal |
| Kohlenhydrate | 30 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 8 g |