



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Haferflockenmuffins – glutenfrei, vegan und einfach lecker

Zubereitungszeit: 25 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 1 h 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 7

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

2 Bananen (reif und mittelgroß)

250 g Erdnussmus

220 g Haferflocken

450 g Himbeeren

65 g Chiasamen

2 Esslöffel Ahornsirup

200 g Kuvertüre (oder dunkle Schokolade)

1.5 Esslöffel Kokosöl

Zubereitung

1. Es hat sich bewährt, die Muffinbleche mit (wiederverwendbaren) Muffinförmchen auszulegen. Mir erspart das immer einiges an Ärger beim rausholen der Muffins.

2.

Schnapp dir eine Schüssel und zerdrücke die Bananen mit einer Gabel. Diese vermengst du anschließend mit dem Erdnussmus und den Haferflocken. Forme daraus 24 etwa gleich große Kugeln – eine für jedes Muffinförmchen.



Ein bisschen Fleißarbeit muss auch sein...

3. Jetzt wird's leider etwas öde... Die Kugeln müssen in die Förmchen gedrückt werden, sodass in der Mitte eine Vertiefung entsteht. Hier zeigt sich auch wieder der Vorteil eines Muffinbleches, denn im Gegensatz zu den Förmchen ist dieses stabil und gibt beim „reindrücken“ Widerstand.

4. In einer weiteren Schüssel werden nun die Himbeeren mit dem Stabmixer püriert. Anschließend Chiasamen und Ahornsirup dazu, umrühren und ca. 5-10 Minuten quellen lassen.



Hier wird es fruchtig - dank leckerer Himbeerfüllung.

5. In der Zwischenzeit kannst du schon mal die Kuvertüre mit dem Kokosöl schmelzen.

6. Den Himbeermix nach der Quellzeit nochmal kurz umrühren und in die Vertiefungen der Muffins füllen. Das Ganze wird dann mit der Kuvertüre vollständig bedeckt.
7. Jetzt musst du mindestens 1 Stunde Geduld beweisen, denn die Muffins möchten gerne gekühlt werden. Besser wäre natürlich über Nacht



So sehen die fertigen Muffins aus - lass es Dir schmecken!

Variationsmöglichkeiten

Besonders bei der beerigen Füllung sind Dir keine Grenzen gesetzt: Anstelle von Himbeeren schmecken die Muffins auch mit Blau-, Brom-, Erd- oder Johannisbeeren. Wer es exotischer mag, macht sich die Fruchtfüllung mit Mango & Co.. Schreib uns gerne, wie Dir die Muffins gelungen sind oder wenn Du Rückfragen zum Rezept hast.

Und wir sagen nochmal ganz herzlich Dankeschön an Tanja für den heutigen Beitrag!