
Rezept: Blaubeer-Muffins (für 12 Muffins)

Zutaten

220 g griechischer Joghurt
50 ml Hafermilch
50 ml Rapsöl
1 Ei
2 EL Honig
100 g Haferflocken
100 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
300 g Blaubeeren, frisch oder tiefgekühlt



vegetarisch

Zubereitung

1. Joghurt, Hafermilch, Rapsöl, Ei und Honig zu einem glatten Teig verrühren.
2. Haferflocken, Dinkelvollkornmehl und Backpulver untermischen, so dass eine cremige Masse entsteht.
3. Die Blaubeeren vorsichtig unterheben und den Teig in Muffinförmchen füllen.
4. Anschließend bei 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze zirka 20 Minute auf der mittleren Schiene backen.
5. Die Muffins etwas abkühlen lassen und genießen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de