

# mamiblock. Rezeptideen

*Titel:* Frühstücksmuffins

---

*Zutaten:*

---

2 Bananen

---

75g Haferflocken

---

50g Blaubeeren

---

1 Ei

---

1 TL Backpulver

---



*Zubereitung:*

---

1. Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten, bis auf die Blaubeeren vermischen.
  2. Danach die Blaubeeren vorsichtig unterheben.
  3. Teig in die eingefettete Muffinform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bei 200° backen.
  4. Halten sich in einer verschließbaren Dose bei Raumtemperatur (außerhalb des Kühlschranks) etwa 4-5 Tage frisch.
-