



## Frühstücksmuffins

### ZUTATEN für die Muffinform

260 g Haferflocken

2 EL Mohn

4 EL Kürbiskerne

2 TL Backpulver

1-2 reife Bananen

2 EL Zimt

260 g Kokos- oder  
Mandeldrink

80 g Rapsöl + Öl für die Form



### Nützliches Zubehör

**Muffinform, Große Nixe, Mix 'n Scraper, Ofenhandschuhe, Großer Edelstahlportionierer, Keep & Carrie, Kuchengitter, Mini-Servierheber**

### ZUBEREITUNG

1. Den Backofen vorheizen (200 °C), die Muffinform mit etwas Öl fetten.  
Die Haferflocken mit dem Mohn fein mahlen (30 Sek./St. 10)\*.
2. Alle Zutaten in der großen Nixe zu einem glatten Teig miteinander verrühren  
(30 Sek./Linkslauf/St. 4,5)\*.
3. Den Teig mit dem großen Edelstahlportionierer auf das vorbereitete Muffinblech verteilen und die Muffins im Ofen ca. 20 bis 30 Minuten (200 °C) auf mittlerer Schiene backen (Sichtkontakt).
4. Die Form herausnehmen und die Muffins fünf Minuten darin abkühlen lassen. Dann vorsichtig mit dem Mini-Servierheber herauslösen und auf dem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Lasst es euch schmecken!

\*Die Angaben beziehen sich auf die Zubereitung im Thermomix.



Julia Will  
Selbständige Beraterin für Pampered Chef  
[mail@frau-will.de](mailto:mail@frau-will.de) · [www.frau-will.de](http://www.frau-will.de) ·  
<https://www.pamperedchef.eu/frau-will>