



Frühstücksmuffins - Beikost geeignet

ab ca. 8 Monaten

Schwierigkeitsgrad



3 Stück



20 Minuten

Zutaten

3 EL	Haferflocken zart
2 EL	Mandelmus
1	Banane, reif
1 EL	Proteinmix Vanillie (Innonature)
ggf.	kleiner Schluck Milch
Topping	TK Obst nach Wahl

Schritte

1. Die reife Banane in einer Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
2. Haferflocken in eine Schüssel geben, zerdrückte Banane hinzufügen, sowie alle restliche Zutaten AUßER der Beeren.
3. ggf. etwas Milch hinzufügen, falls der Teig zu fest ist.
4. Mit einem Eisportionierer oder EL die Muffinförmchen befallen und die Beeren als Topping oben drauf geben und leicht eindrücken
5. Bei 150 Grad Umluft für 15-20 min backen
6. Abkühlen und genießen

Vitamin,-& Mineralstoffcheck

Kalium: Vor allem aus der Banane, wichtig für die Herzgesundheit und die Muskelfunktion.

Magnesium: Unterstützt die Muskel- und Nervenfunktion.

Eisen: Wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper.

Vitamin B6: Unterstützt den Stoffwechsel und die Gehirnfunktion.

Vitamin E: Ein Antioxidans, das die Zellen schützt.

Folsäure: Wichtig für das Zellwachstum und die Entwicklung.



Video zum Rezept