

MUUUUUSLETTER 12/20

MÜSLI-TO-GO



Zutaten (12 Muffins)

150 g	Dinkelmehl 700
2 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
100 g	Rosinen
80	gehackte Walnüsse
2	Äpfel
50 g	Haferflocken
250 g	Topfen
2	Eier
80 ml	Öl

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Haferflocken, Zimt, Rosinen und Nüsse gut vermischen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen, zerkleinern und ebenfalls untermischen. Den Topfen mit den Eiern und dem Öl glatt rühren und zügig unter die Müslimischung rühren. Den Teig in 12 Muffinformen füllen und bei 180 Grad 20-25 Minuten backen.

Anpassung für Kleinkinder (1-3 Jährige):

Rosinen evtl. weg lassen, Walnüsse gemahlen verwenden
Statt gehackter Mandeln gemahlene Mandeln verwenden

HIMBEER PRALINEN



Zutaten für 12 Stück

125 g	gefrorene Himbeeren
30 g	Kokosraspeln
100 g	Haferflocken
40 g	gehackte Mandeln
2 EL	Honig
1 EL	Margarine oder Kokosöl

Zubereitung

Himbeeren mit einer Gabel zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und miteinander gut vermengen. Kleine Kugeln formen und kühl stellen. Schmecken gut als Frühstücksvariante oder auch zur Jause.

Viel Spaß beim Zubereiten
wünscht euch
Birgit Höfert

