



## Beerenmuffins ohne Zucker

### Zutaten (für ca. 12 Muffins)

2 reife Bananen (ca. 250 g)

250 g Naturjoghurt

2 Eier

2 geh. TL Backpulver

170 g Vollkornmehl

40 g Haferflocken

200 g Beeren deiner Wahl  
(bei mir Himbeeren, Ribisel und  
Heidelbeeren)

60 g Kochschokolade **oder** 4 EL  
Kokosflocken



### Zubereitung

Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Mehl, Haferflocken und Backpulver vermischen.

Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Eier und Joghurt verrühren und mit zerdrückten Bananen vermischen. Mehlmischung vorsichtig unterrühren.

Die Beeren und fein geschnittene dunkle Schokolade oder Kokosflocken dazugeben.

Teig in die Förmchen füllen. Auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**Tipp:** Wer die Muffins doch süßer haben möchte, kann aus Zitronensaft und Staubzucker einen Zuckerguss herstellen und über die Muffins verteilen.