



## FRÜHSTÜCKSMUFFINS

*Für 12 Muffins:*

2 EL geschrotete Leinsamen  
4 EL Wasser  
3 große, reife Bananen, geschält und  
mit der Gabel zu Mus zerdrückt  
100 g Haferflocken  
(glutenfrei bei Bedarf), im  
Häcksler fein gemahlen  
(alternativ: Hafer- oder  
Dinkelmehl)  
100 g gemahlene Mandeln  
70 g natives Kokosöl, geschmolzen  
30 g Cranberrys oder Rosinen  
2 TL Weinstein-Backpulver  
1,5 TL Zimt  
1 TL gemahlener Kardamom  
1/4 TL Salz

*Zum Bestreuen:*

2 EL Haferflocken, Kleinblatt  
2 TL natives Kokosöl, streichfähig  
bei Zimmertemperatur

*Zeitaufwand:*

ca. 15 Minuten plus 30 Minuten  
Backzeit

Den Backofen auf 180 °C Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Geschrotete Leinsamen in einer Schüssel mit 4 EL Wasser vermischen und  
5 Minuten quellen lassen.

Alle anderen Zutaten miteinander vermischen. Die Leinsamen unterrühren.

Eine 12er-Muffinform mit Papierförmchen auskleiden und den Teig  
gleichmäßig darauf verteilen.

Haferflocken und Kokosöl zum Bestreuen glatt miteinander verrühren und  
mit den Händen auf der Teigoberfläche verteilen und leicht andrücken.

Die Muffins ca. 25–30 Minuten backen, bis ein in den Teig gestochener  
Zahnstocher sauber wieder heraus kommt. Die Muffins komplett abkühlen  
lassen.

Die Muffins vor dem Verzehr am Morgen auf dem Aufsatz des Toasters, in  
einem Sandwichmaker oder einem Waffeleisen kurz antoasten.