



# Haferflocken-Kirsch-Muffins

Ergibt: 6 Muffins

## Zutaten:

80 g Kirschen aus dem Glas, ohne Zucker eingekocht, oder TK oder frische Kirschen

2 reife Bananen

¼ Vanilleschote

1 Ei, Größe M

60 ml Haferdrink

70 g Dinkelmehl

80 g Haferflocken

1 TL Backpulver

½ TL Zimt

optional: etwas Erythrit

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und 6 Silikon-Muffinförmchen auf ein Backblech stellen. Alternativ eine Muffinform mit 6 Papierförmchen auslegen.
  2. Die Kirschen aus dem Saft nehmen und etwas abtropfen lassen, frische Kirschen waschen und die Stiele und Kerne entfernen.
  3. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
  4. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen.
  5. Das Bananenmus mit dem Ei, dem Haferdrink, dem Mehl, den Haferflocken, dem Backpulver, dem Zimt und dem Vanillemark gut verrühren. Dann abschmecken und nach Belieben noch Erythrit hinzufügen – was beim Verwenden von sehr reifen Bananen, die sehr süß sind, nicht notwendig sein sollte.
  6. Die Masse in die Silikonförmchen gießen und die Kirschen darauf setzen, diese dabei etwas in den Teig drücken.
  7. Das Blech mit den Förmchen in den Ofen schieben. Auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.
  8. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und dann aus den Förmchen lösen.
- 