

## Heidelbeer-Muffins



2

2

### Nährwertangaben pro Muffin:

Kalorien 144 kcal

- Zubereitungszeit 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 12 Stück

1	Banane
100 g	Joghurt (1,5 %)
80 g	weiche Butter
50 g	Zucker
1 Prise	Jodsalz
1	Ei (L)
2 TL	Backpulver
180 g	Dinkelmehl (Type 630)
150 g	Heidelbeeren

### Zubereitung

- Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt vermischen.
- Butter mit Zucker, Salz und Ei schaumig schlagen. Mit dem Bananen-Joghurt-Mix verrühren, dann das mit Backpulver vermischte Dinkelmehl unterrühren.
- Heidelbeeren waschen, trocken tupfen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen, Teig in die Förmchen füllen und die Heidelbeeren gleichmäßig darauf verteilen.
- Im 200 Grad (Ober- und Unterhitze) heißen Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 25 Min. goldbraun backen.

TIPP: Verwenden Sie für den Muffin-Teig möglichst ganz reife Bananen – die sind schön aromatisch und liefern viel natürliche Fruchtsüße.