Hafer-Frühstücks-Muffins

Für vier Portionen

- **120g Gramm Haferflocken** (kernig)
- **1 Ei**
- **40 g Butter**
- **160 ml Milch**
- **60 g Apfelmus**
- **(30 g Rohrzucker)**
- **1 Tl Vanillezucker**
- **1 Tl Weinsteinbackpulver**
- **80 g Waldbeeren, tiefgefroren**
- **½ Tl Ceylon Zimt, gemahlen**
- **Salz**

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter schmelzen und abkühlen lassen. Eier, Zucker und Butter in eine Schale geben und mit einem Handrührgerät einige Minuten bei hoher Stufe mixen. Apfelmus, Milch, Zimt, Vanillezucker und ein wenig Salz untermischen. Weinsteinbackpulver gut mit Haferflocken vermengen und gleichmäßig mit dem Rest verrühren. Den Muffinteig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform geben und ganz nach Geschmack mit den Beeren oder auch mit salatkerner (Sonnenblumen kerne, Kürbiskerene etc.) belegen. Anschließend mit einem Löffelstiel die Zutaten für das Topping größtenteils in die Muffinmasse drücken und 25-30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und genießen.

Guten Appetit!