

Müsli-Muffins mit Apfel und Haferflocken



SARAH WIENER
STIFTUNG

Muffins zum Frühstück? Diese ja! Hier kommt Müsli mal ganz anders auf den Tisch und schmeckt zusammen mit dem Apfel-Frischkäse-Topping sehr schön saftig.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 große Bananen oder 360 g Apfelmus
- 260 ml Vollmilch
- 40 ml Rapsöl
- 120 g zarte Haferflocken
- 120 g Vollkornmehl
- 40 g Rosinen
- 4 TL Leinsamen
- 2 TL Backpulver
- 175 g Frischkäse
- 2 Äpfel
- Gewürze (z.B. Ceylon-Zimt) und evtl. Honig

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- Rührschüssel
- Kochlöffel
- Muffin-Blech/-Förmchen (12er)
- Holzstäbchen
- Küchenreibe
- mittlere Schüssel

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 1 große Banane oder 180 g Apfelmus
- 130 ml Vollmilch
- 20 ml Rapsöl
- 60 g zarte Haferflocken
- 60 g Vollkornmehl
- 20 g Rosinen
- 2 TL Leinsamen
- 1 TL Backpulver
- 90 g Frischkäse
- 1 Apfel
- Gewürze (z.B. Ceylon-Zimt) und evtl. Honig

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Im Sommer können (pürierte) Beeren in den Frischkäse gerührt werden.

Auch lecker: Vanille oder Orangenabrieb statt Zimt



Allergene: Gluten (Haferflocken Vollkornmehl, ggf. Backpulver), Milch/Laktose, (Milch, Frischkäse)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



HERBST

Müsli-Muffins mit Apfel und Haferflocken

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Banane mit einer Gabel auf einem flachen Teller zu Mus zerdrücken und in die Schüssel geben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2** Milch, Öl, Haferflocken, Mehl, Rosinen, Leinsamen und Backpulver zum Bananenmus geben. Alles mit einem Löffel zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Falls der Teig sehr dick ist, noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.
- 3** Das Muffin-Blech ggf. mit etwas Öl einfetten. Den Teig in die Förmchen geben und für 20 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen.
- 4** Während die Muffins backen, den Apfel entkernen und reiben. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem geriebenen Apfel verrühren. Nach Geschmack noch mit etwas Zimt und/oder Honig abschmecken.
- 5** Das Apfel-Frischkäse-Topping löffelweise auf die abgekühlten Muffins geben.

Die Banane kann auch erst in Scheiben geschnitten werden, dann ist das Zermusen leichter.

Das Verrühren gelingt mit einem Kochlöffel oder einem Rührgerät. Die Kinder können ausprobieren, was sie besser finden.

Die Förmchen nur etwa zur Hälfte befüllen. Gegen Ende der Backzeit mit einem Stäbchen in die Muffins piksen und herausziehen. Die Muffins sind fertig, wenn kein Teig am Stäbchen haften bleibt.

Ob die Schale dranbleiben soll, können die Kinder gemeinsam entscheiden. Zum sicheren Reiben: Immer auf die Finger schauen und die Reibe gut festhalten. Die Kinder schmecken gemeinsam ab.

Das Topping kann auch mit einer Spritztüte auf die Muffins gegeben werden. Hilf den Kindern ggf. beim Befüllen der Spritztüte.



TIPPS & TRICKS

Auch frische Kräuter eignen sich im Topping. Etwas Rosmarin oder Minze machen es besonders spannend. Die Muffins können auch quer aufgeschnitten, mit dem Topping befüllt und wieder zugeklappt werden.

Frischkäse entsteht durch das Dicklegen von Milch mit Hilfe von Milchsäurebakterien und/oder (mikrobiellem) Lab. Der feste Teil wird anschließend von der Molke getrennt und glattgerührt. Die gewünschte Fettstufe wird durch die Zugabe von Rahm eingestellt.