



# TATENDRANG BLAUBEERMUFFINS

## UNSER REZEPT DES MONATS - MÄRZ 2016

### ZUTATEN

- 2 Bananen (kleinere)
- 200g Blaubeeren
- 40g Kokosöl nativ
- 60g Kokosmehl
- 100g gem. Mandeln
- 4 Eier
- 2 Msp. „Schuhbecks Frühstücksquark Gewürz“ (optional 1 Msp. Vanille & 1 Msp. Zimt)
- 1 Prise Salz
- ½ TL Weinstein Backpulver
- 2 EL Honig
- 4 cl Kokosmilch (60% Kokosnuss)

### ZUBEREITUNG

Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken bis ein Brei entsteht. Die Eier und Schuhbecks Frühstücksquark Gewürz (bzw. Zimt und Vanille) zufügen und schaumig schlagen. Anschließend das Kokosmehl und die gem. Mandeln nach und nach unterrühren. Die restlichen Zutaten untermengen bis ein sämiger Teig entsteht. Zuletzt die Blaubeeren vorsichtig unter den Teig heben.

Die Masse in kleine Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175° Grad ca. 25 min. golden backen.

**Viel Spaß beim gesunden naschen!**

