

Hafer-Bananen-Muffin

Zutaten (für 12 Stück): 4–5 sehr reife Bananen, 1 Ei, 3 EL Rapsöl, 1 Prise Salz, ½ Tasse Milch, 100 g Zucker, 2 TL Backpulver, 1 TL Natron, 200 g Weizenmehl Type 405, 100 g zarte Haferflocken oder Hafervollkornmehl

Anleitung:

1. Fette die Muffinform ein oder lege sie mit Papierförmchen aus.
2. Vermische die trockenen Zutaten gut in einer Schüssel mit einem Löffel.
3. Zerdrücke Salz, Ei, Milch und Bananen mit einer Gabel und verrühre das Ganze zu einer Masse.
4. Gib anschließend die Bananenmasse mit dem Rapsöl zur Mehlmischung und verrühre alles zu einem Teig.
5. Fülle den Teig in die Muffinform und lass ihn bei 180 Grad Celsius im Backofen (nicht vorheizen) ca. 25 Minuten backen.



Hafercookie

Zutaten (für 2 Bleche):

200 g zarte Haferflocken, 60 ml Rapsöl, 50 ml Wasser, 2 Eier, 80 g Zucker, 40 g Weizenmehl Type 405, ½ TL Natron, 1 TL Honig, 1 Prise Salz

Anleitung:

1. Erhitze die Haferflocken unter ständigem Rühren zusammen mit dem Öl in einer Pfanne.
2. Gib etwas Wasser dazu. Nimm die Masse vom Herd, wenn sie heiß, aber nicht wirklich braun ist. Lass sie abkühlen.
3. Verrühre in einer Schüssel Eier mit Zucker. Gib Mehl, Natron, Honig und Salz dazu. Rühre alles unter die Hafermasse.
4. Portioniere den Teig mit einem Teelöffel. Setz ihn auf das Backpapier und drück ihn leicht flach. Lass dabei reichlich Abstand zwischen den Keksen.
5. Lass die Kekse bei 180 Grad Celsius (Umluft) ca. 5 bis 7 Minuten backen.



Erfrischende Hafer-Energieshakes

Für die Shakes kannst du Fruchtsäfte und Milchprodukte nach Belieben kombinieren!

Zutaten:

Fruchtsaft: zum Beispiel Apfel, Orange, Kirsche, Traube, Ananas

Milchprodukte: zum Beispiel Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch

Extra Energie: lösliche Haferflocken oder zarte Haferflocken

Anleitung:

- Ein Shake sollte etwa 200 bis 300 ml ergeben und maximal die Hälfte davon sollte ein Milchprodukt sein.
- Gib jeweils 2 EL Haferflocken hinzu.

