

# Vegane Blaubeermuffins

## Zutaten:

140 g Weizenmehl

- 
- 75 g Haferflocken, gemahlen
- 0,5 Päckchen Backpulver
- 200 g Apfelmark
- 20 g Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 30 g gemahlene Mandeln
- 125 ml Freche Freunde Haferdrink Banane & Kakao
- 100 g Heidelbeeren

## Zubereitung:

1. Kokosöl schmelzen und mit dem Apfelmark verrühren.
2. Haferflocken in einem Mixer mahlen. (Gerne noch etwas „stückiger“ lassen und nicht ganz fein mahlen.)
3. Mehl mit Backpulver, gemahlene Haferflocken, Zimt und den gemahlene Mandeln mischen.
4. Nun abwechselnd immer etwas von der Mehlmischung und dem Haferdrink Banane & Kakao unter die restlichen Zutaten rühren.
5. Den Teig in 12 Muffinförmchen füllen und etwa 12-13 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen backen. Auskühlen lassen und ganz frech mit Deinen Kleinen genießen.

