Urkornmuffins Müsli to go

Zutaten für 12-20 Stück

50g	Getrocknetes Obst
150g	Äpfel mit Schale, entkernt
100g	Banane, sehr reif
10g	Zitronensaft
120g	Butter, weich in Stücken
80g	Honig oder Zuckerrübensirup
2	Eier
120g	Naturjoghurt 3,5% Fett
200g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
80g	Einkorn, geflockt oder andere Urkornflocken
5g	Weinsteinbackpulver (3/4 TL)

Zubereitung im Thermomix

- Backofen auf **180°C O/U** aufheizen
- Muffinförmchen in ein Muffinblech einlegen
- Trockenfrüchte in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 6** zerkleinern
- Äpfel in Stücken, Banane und Zitronensaft zugeben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und umfüllen
- Butter, Honig, Eier, Joghurt in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 4** verrühren
- Einkornmehl, -flocken und Weinsteinbackpulver zugeben. **12 Sek./Stufe 4** verrühren
- Früchte-Bananen-Mischung zugeben und mit einem Teiglöffel unterrühren

- Jeweils ein großer Esslöffel der Masse in die vorbereiteten Muffinförmchen geben. (der Teig geht nicht sehr auf, so dass die Masse auch auf 12 Förmchen verteilt werden kann. Die Backzeit dann auf **ca. 30 Min** erhöhen)
- Im Ofen bei **180°C 25 (bis 30) Minuten** backen
- Auskühlen lassen und genießen

Tipp - vegane Urkornmuffins Müsli to go

Für eine Vegane Version kannst du die Butter durch 100g Öl ersetzen und den Honig durch Zuckerrübensirup. Anstelle des Naturjoghurts verwendest du z.B. Sojajoghurt und die Eier lässt du einfach weg und nimmst dafür eine halbe Banane mehr