



alles-essen



MANGO-KOKOS-MUFFINS

- 1** Den Ofen auf 180°C vorheizen und ein Muffin-Blech mit Muffin-Förmchen auslegen.
- 2** Die Mango schälen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben. Alles gut mit einem Löffel mischen und gleichmäßig auf die Muffin-Förmchen verteilen.
- 3** Die Muffins im Backofen für 25 Minuten goldbraun backen, aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.



Zutaten für 12 Muffins :

- 1 Mango (ca.200g) oder ein anderes Obst wie Pfirsich, Apfel, Kirsche...
- 400 g Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei)
- 100 g Apfelmus (ungesüßt)
- 100 ml Ahornsirup
- 250 ml Kokosmilch (aus der Dose, ohne Zusatzstoffe)
- 60 g Kokos geraspelt
- 1 TL Vanille
- 4 TL Samen, geschält