

Zutaten

Portionen:
12

- 150 g Dinkelmehl Typ 630
- 125 g (Beeren-)Müsli
- 12 g Backpulver
- 1 ½ TL Vanille oder Zimt
- Prise Salz
- 15 g Leinsamen
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 3 Bananen
- 1 TL Apfelessig
- 250 ml Pflanzendrink
- 30 ml Olivenöl
- 20 g Honig
- 150 g gemischte Beeren



Dauer
40 Minuten



Energie
154 kcal / Portion



Kohlenhydratreich
& fettarm

Zubereitung

- Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Dinkelmehl, Müsli, Backpulver, Zimt, Leinsamen und Sonnenblumenkerne in eine Rührschüssel geben und vermengen.
- Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und mit Pflanzendrink, Öl, Honig und Apfelessig verrühren.
- Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und rasch zu einem dickflüssigen Teig vermengen.
- Hebe nun die gemischten Beeren unter den Teig.
- Die Muffins auf mittlerer Schiene für circa 30 Minuten backen.
- Mache eine Garprobe mit einem Stäbchen. Wenn kein flüssiger Teig mehr am Stäbchen zurück bleibt, sind die Muffins fertig.

Tipps zum Einsatz:

- Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle im Training/ Wettkampf
- Iss 30-60 Minuten vor dem Training/Wettkampf ein bis zwei Muffins, um Deine Energiespeicher zu füllen

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Muffin (90 g)
Energie	713 kJ / 171 kcal	642 kJ / 154 kcal
Protein	5 g	5 g
Fett	5 g	4 g
Kohlenhydrate	26 g	23 g
Ballaststoffe	3 g	3 g

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung