

# Müsli-Cupcakes

## Zutaten

(12 Stück)

100 g	Haferflocken
40 g	Buchweizenflocken
40 g	Hanfsamen
2 EL	Apfel-Mango-Mark
2 TL	Zitronensaft
10 g	Agavendicksaft
400 g	Joghurt 1,5 % Fett

## Zubereitung

- Haferflocken, Buchweizenflocken und Hanfsamen miteinander vermischen
- Apfel-Mango-Mark zusammen mit dem Zitronensaft und dem Agavendicksaft zu der trockenen Masse geben, miteinander vermengen und ca. 10 Minuten quellen lassen
- Masse gleichmäßig in 12 Muffinformen verteilen, mit einem kleinen Löffel eine Mulde formen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze 12 Minuten backen
- Abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen
- Joghurt in die abgekühlten Cupcakes füllen und mit frischen Beeren verzieren



## Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1012	4234	44,7 g	34,2 g	135,1 g	13,5	14,4 g
<b>Pro Portion</b>	<b>84</b>	<b>353</b>	<b>3,7 g</b>	<b>2,8 g</b>	<b>11,3 g</b>	<b>1</b>	<b>1,2 g</b>