

## Pflaumen - Papaya - Muffins

Zutaten für: 1 Rezept

4		Getrocknete Pflaumen
50	Gramm	Getrocknete Papaya
1		Ei
1	Teel.	Backpulver
150	Gramm	Weizen-Vollkornmehl
100	Gramm	Hirseflocken
250	ml	Buttermilch
2	Essl.	Öl
1	Prise	Salz
100	Gramm	Honig

### Anleitung:

Das Trockenobst kleinschneiden und in 1 TL Mehl wenden. Restliches Mehl, Hirseflocken, Salz und Backpulver vermischen. In einer grossen Schüssel das Ei mit Buttermilch, Honig und Öl verquirlen, die Mehlmischung dazugeben und kurz verrühren, dann die Trockenfrüchte unterheben und den Teig in vorbereitete Muffinförmchen füllen, im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 25 min. backen.