



HISTAMINARME MANGO-KOKOS-MUFFINS

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.

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 Muffinförmchen verteilen.

Die Muffins im Backofen für 25 Minuten goldbraun backen, aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Hinweis:

Solltet ihr eine der Zutaten nicht vertragen, könnt ihr diese durch eine Alternative ersetzen.



ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS:

- 1 Mango (circa 200 g) 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



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

