

Rezept

Energy-Booster-Muffins

Ein Rezept von Energy-Booster-Muffins, am 26.04.2024

Zutaten

50 g Mandelmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln)	50 g kernige Haferflocken
125 g Dinkelmehl (Type 630)	½ Päckchen Weinsteinpulver
1 gehäufter TL Zimtpulver	1 reife Banane
3 Eier	4 EL Ahornsirup
100 g Sonnenblumenöl	50 g getrocknete Maulbeeren
12 Papierbackförmchen	12-er-Muffinform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierbackförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen. Das Mandelmehl in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden kurz anrösten, herausnehmen und mit Haferflocken, Mehl, Backpulver und Zimtpulver in einer Schüssel mischen.
2. Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Eiern, Ahornsirup und Sonnenblumenöl kurz pürieren. Die Masse anschließend zur Mehlmischung gießen und mit den Quirlen des Handrührgerätes zügig unterrühren, sodass die Zutaten gerade eben verbunden sind. Die Maulbeeren dazugeben und unterheben.
3. Den Teig in die Papierbackförmchen füllen. Die Muffins im Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Die Muffins aus dem Backofen nehmen und in der Form ca. 5 Min. abkühlen lassen, anschließend vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. In einer gut schließenden Dose bleiben sie ca. 3 Tage frisch, tiefgekühlt mindestens 3 Monate. Die Muffins bei Bedarf auftauen lassen und nach Belieben kurz auf dem Toaster erwärmen.