

Rezept

Ananas-Kokos-Muffins

Ein Rezept von Ananas-Kokos-Muffins, am 08.06.2023

Zutaten

160 g Weichweizengrieß (ersatzweise 175 g Hartweizengrieß)	50 g Mehl
2 TL Backpulver	40 g Kokosraspel
1 kleine Banane (geschält 110 g)	160 g Ananasstücke (aus der Dose) abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette
120 g Zucker	1 Prise Salz
3 EL Öl	220 ml Kokosmilch
2 Eier	1 EL Rum (nach Belieben)
Fett für die Form	80 g Zucker
Saft von 1 Limette	1 TL Orgeat (Mandelsirup)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 12 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Vertiefungen der Muffinform einfetten und die Form kalt stellen. Den Backofen auf 190° (Umluft 170°) vorheizen. Grieß, Mehl, Kokosraspel und Backpulver gut mischen. Die Ananas in feine Stücke schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden, mit 4 EL Limettensaft beträufeln und pürieren. Mit Zucker, Salz, Limettenschale und -fruchtfleisch aus der Saftpresse, Öl und Kokosmilch verquirlen, bis der Zucker gelöst ist. Die Eier und den Rum einrühren.
3. Die Grießmischung zügig unterrühren, Ananas unterziehen. Den Teig bis knapp unter den Rand in die Vertiefungen füllen. Im heißen Backofen (Mitte) 25-35 Min. backen. Herausnehmen, 5 Min. in der Form abkühlen lassen.
4. Für den Guss Zucker, Limettensaft und Orgeat verrühren; der Zucker sollte sich dabei nicht auflösen. Die warmen Muffins damit bestreichen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.