

## Rezept

# Banana Bread Muffins

Ein Rezept von Banana Bread Muffins, am 23.03.2023

## Zutaten

<b>60 g</b> Kokosöl	<b>3</b> reife Bananen
<b>80 g</b> Trockenpflaumen	<b>100 g</b> Walnusskerne
<b>12</b> Walnusskernhälften zum Garnieren (nach Belieben)	<b>200 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
<b>1 TL</b> Backpulver	<b>100 g</b> kernige Haferflocken
<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille	<b>1 TL</b> Zimtpulver (am besten Ceylon)
	Salz

### Außerdem

Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 12er-Muffinform | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 13 g F, 5 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Das Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen, bis es flüssig ist. Die Bananen schälen und grob würfeln. Mit den Trockenpflaumen und 120 ml Wasser im Hochleistungsmixer pürieren. Die Walnusskerne klein hacken.
2. Das Mehl mit Haferflocken, Backpulver, Zimt, Vanille und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Bananen-Mix und Kokosöl hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt die Walnüsse untermischen.
3. Den Teig mithilfe eines Eszlöffels in die Mulden der Muffinform füllen. Nach Belieben jeweils 1 Walnusshälfte auf jeden Muffin setzen. Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.