

Rezept

Banana Bread Muffins

Ein Rezept von Banana Bread Muffins, am 03.08.2024

Zutaten

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

Außerdem

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **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.