Rezept

Bananen-Hafer-Muffins

Ein Rezept von Bananen-Hafer-Muffins, am 20.04.2024

Zutaten

70 g	Butter
1	Ei (M)
1 Pck.	Vanillezucker
190 g	zarte Haferflocken
2 1/2 TL	Weinstein-Backpulver
3	Bananen
90 g	Rohrohrzucker
150 g	Dinkelmehl (Type 630)
	Salz
1 TL	Zimtpulver

Außerdem

	Muffinform
12	Muffin-Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 7 g F, 5 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Butter schmelzen, Bananen schälen und fein zerdrücken. 50 g geschmolzene Butter, Bananenmus, Ei, 70 g Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel glatt verrühren. Mehl, 140 g Haferflocken, Salz und Backpulver mischen. Die Mehlmischung mit einem Schneebesen zügig unter die Bananenmasse rühren. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen.

2. Restliche geschmolzene Butter (20 g), übrige Haferflocken (50 g) und übrigen Zucker (20 g) in einer Schüssel verrühren. Die Flockenmischung auf den Muffins verteilen.

3. Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und noch warm servieren oder auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.