

## Rezept

# Bananen-Joghurt-Muffins

Ein Rezept von Bananen-Joghurt-Muffins, am 17.04.2024

## Zutaten

### FÜR DEN RÜHRTEIG:

<b>100 g</b> Zartbitterkuvertüre	<b>180 g</b> Mehl (Type 405)
<b>1 1/2 TL</b> Backpulver (10 g)	<b>200 g</b> Naturjoghurt
<b>75 g</b> zarte Haferflocken	<b>25 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>250 g</b> Bananen (200 g Fruchtfleisch)	<b>1</b> Ei (Größe M)
<b>120 g</b> Honig	<b>80 g</b> geschmacksneutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)

### FÜR DIE DEKO:

einige frische Früchte (z.B. Erdbeeren, Bananen, Kiwis)	<b>1 Pck.</b> klarer Tortenguss
	<b>2 EL</b> Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Muffinblech mit 12 Mulden | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Die Kuvertüre grob hacken und mit Mehl und Backpulver mischen. In einer Schüssel den Joghurt mit den Haferflocken und den Sonnenblumenkernen mischen. Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.
2. Das Ei, den Honig und das Öl mit den Quirlen des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine verrühren. Die Joghurtmischung unterrühren und die Mehlmischung rasch, aber gründlich mit dem Teigschaber unterheben. Den Teig in die Papierförmchen verteilen und die Muffins im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Die Muffins aus dem Blech nehmen und abkühlen lassen.
3. Für die Deko die Früchte schälen bzw. waschen und in Scheiben schneiden oder ganz lassen. Die Früchte auf den Muffins verteilen. ¼ l Wasser mit dem Tortenguss und dem Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen und ca. 1 Min. abkühlen lassen. Den Guss mit einem Löffel auf den Früchten verteilen und fest werden lassen.