

Rezept

Bananen-Muffins

Ein Rezept von Bananen-Muffins, am 27.04.2024

Zutaten

2 Eier (M)	70 ml Kokosöl
3 sehr reife Bananen	1 TL Backpulver
½ TL Zimtpulver	½ TL gemahlene Vanille
2 kleine Äpfel	60 g Vollkornmehl
90 g Feinblatt-Haferflocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 6 g F, 2 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Eier und das Öl in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen.
2. Die Bananen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken und mit Backpulver, Zimt und Vanille unter die Eier-Öl-Masse rühren. Die Äpfel waschen, samt Schale bis auf das Kerngehäuse grob dazuraspeln und unterrühren. Das Mehl und die Haferflocken unterrühren.
3. Den Teig in 16 Silikon-Mini-Muffinformen verteilen und die Muffins im Backofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und 5 Min. ruhen lassen. Aus der Form lösen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen und lauwarm genießen.