

## Rezept

# Bananenbrotmuffins

Ein Rezept von Bananenbrotmuffins, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>3</b> Bananen	<b>75 g</b> Walnusskerne
<b>250 g</b> Mehl (Type 405)	<b>½ Pck.</b> Backpulver
<b>1 TL</b> Zimtpulver	<b>125 g</b> weiche Butter
<b>100 g</b> Zucker	<b>2</b> Eier (M)
<b>100 g</b> backfeste Zartbitter-Schokodrops	

### Außerdem

- 12** Muffin-Papierförmchen (oder Silikonförmchen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 17 g F, 5 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in der Muffinform verteilen. Die Bananen schälen. 2 Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Die dritte Banane in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.
- Mehl, Backpulver und Zimt mischen. Die Butter mit dem Zucker in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts leicht schaumig rühren. Die Eier und die zerdrückten Bananen unterrühren. Die Mehlmischung unterrühren. Zum Schluss die Schokotropfen und 50 g Walnüsse unterheben.
- Den Teig in die Förmchen füllen. Mit den Bananenscheiben belegen und die restlichen Walnüssen (25 g) daraufstreuen. Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Muffins ca. 5 Min. darin abkühlen lassen. Dann herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.