

Rezept

Bananenmuffins

Ein Rezept von Bananenmuffins, am 28.09.2023

Zutaten

150 g milchfreie Margarine
50 ml Vanille-Haferdrink plus Calcium
300 g Teffmehl
Jodsalz

125 g Zucker
500 g Bananen (ohne Schale gewogen)
1 Pck. weizenfreies Backpulver
Muffinform mit 12 Mulden à 7,5 cm cm Ø; 12
Papierbackförmchen à 6,0 cm Ø

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Die Margarine in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Den Zucker einrieseln lassen und weiterrühren. Den Haferdrink dazugeben.
2. Die Bananen auf einem Teller mit einer Gabel fein zermusen und zur Margarine-Haferdrink-Masse geben. Zum Schluss Teffmehl, Backpulver und 1 Prise Jodsalz zügig unterrühren.
3. Den Teig in die Papierförmchen füllen und die Muffins im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldgelb backen.