

Rezept

KiBa-Muffins

Ein Rezept von KiBa-Muffins, am 26.04.2024

Zutaten

2 sehr reife Bananen	100 ml neutrales Öl
80 ml Pflanzendrink (ersatzweise Kirschsafft)	270 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Weinstein-Backpulver	1 TL Ceylonzimt
185 g Sauerkirschen (aus dem Glas, ohne Zucker)	

Außerdem

12-er Muffinform	Muffin-Papierförmchen
-------------------------	-----------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 9 g F, 3 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Dann in einer Schüssel mit Öl und Pflanzendrink mischen. Mehl, Backpulver sowie Zimt dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgerätes zügig zu einem glatten Teig mischen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen und eine Muffinform mit den 12 Papierförmchen auslegen. Die Kirschen abgießen, kurz abtropfen lassen und zügig unter den Teig heben. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen und ca. 22 Min. im Ofen (Mitte) backen.
3. Die Muffins auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann die Muffins bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen.