Rezept

KiBa-Muffins

Ein Rezept von KiBa-Muffins, am 25.04.2024

Zutaten

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

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.