

Rezept

Low Carb Schoko-Bananen-Muffins

Ein Rezept von Low Carb Schoko-Bananen-Muffins, am 18.12.2025

Zutaten

50 g	Edelbitterschokolade (70 % Kakao)	3	mittelgroße Bananen (ca. 400 g)
75 g	Dinkelmehl (Type 1050)	2 TL	Weinstein-Backpulver
150 g	gemahlene Mandeln	2	Eier
3 EL	Honig	100 ml	Rapsöl
Öl für das Muffinblech			

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 189 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Vertiefungen des Muffinblechs dünn einfetten. Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen.
2. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Dinkelmehl mit Backpulver und Mandeln mischen.
3. Eier mit dem Honig und dem Öl glatt rühren. Die geschmolzene Schokolade und die zerdrückten Bananen unterrühren. Die Mehl-Mandel-Mischung vorsichtig unterheben.
4. Den Teig in die Blechvertiefungen einfüllen. Die Muffins im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 20-25 Min. backen. (Rezeptfoto rechts)