



## Bananen–Schoko–Muffins



---

### REZEPT

---

#### Zutaten für 6 Muffins:

70g Hafermark

25g Kokosöl

10g Stark entölter Kakao

5g Weinstein–Backpulver

2 Bananen (ca. 200g Fruchtfleisch)

Zusätzlich

6 Silikon–Muffinförmchen (Alternativ: Muffinblech + 6 Papierförmchen)

#### Zubereitung:

Das Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Kokosöl in einem Topf oder einer Pfanne bei niedriger Temperatur schmelzen und beiseitestellen. Die Bananen schälen und 1,5 Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken, die übrige halbe Banane in 6 gleich große Stücke schneiden. Bananenmus mit Hafermark, Kakao, Backpulver und geschmolzenem Kokosöl mit dem Handmixer gut vermengen. Teig gleichmäßig in die Silikon–Muffinförmchen oder Papierförmchen im Muffinblech füllen und in jeden Muffin ein Bananenstück legen und leicht eindrücken. Nun auf der zweiten Schiene von oben ca. 20 Minuten backen.

#### Tipp:

Alternativ kann man die Muffins vor dem Backen auch mit Beeren, wie z.B. Himbeeren, belegen.