



Bananen–Apfel–Muffins

REZEPT

Zutaten für 12 Muffins:

- 140g Hafermark
- 60g Kokosöl
- 50g Geriebene Walnüsse
- 20g Stark entölter Kakao
- 10g Weinstein–Backpulver
- 3 Eier (Größe M)
- 2 Bananen (ca. 200g Fruchtfleisch)
- 1 Apfel
- 1 TL Gemahlener Ceylon–Zimt

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 mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Bananemus mit Hafermark, Kakao, Backpulver, Eier, den geriebenen Walnüssen und dem geschmolzenen Kokosöl in eine Schüssel füllen, mit Ceylon–Zimt würzen und mit dem Handmixer oder einem Löffel gut vermengen. Den Apfel waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in den Teig einrühren. Teig gleichmäßig in Silikon–Muffinförmchen füllen oder ein Muffinbackblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Nun auf der zweiten Schiene von oben ca. 25–30 Minuten backen.

Tipp:

Wer kein Hafermark zur Hand hat, kann in einer Küchenmaschine Haferflocken fein vermahlen. Alternativ zum Apfel kann man auch Birnen oder Beeren verwenden.