



Bananen–Schoko–Muffins mit Mango



REZEPT

Zutaten für 6 Muffins:

70g Hafermark
50g Mango
25g Kokosöl
10g Stark entölter Kakao
5g Weinstein–Backpulver
1 Bananen
1 Ei

Zubereitung:

Das Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Kokosöl in einem Topf oder einer Pfanne bei niedriger Temperatur schmelzen und beiseitestellen. Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Bananenmus mit Hafermark, Kakao, Backpulver, Ei und geschmolzenem Kokosöl mit dem Handmixer gut vermengen. Teig gleichmäßig in die Silikon–Muffinförmchen oder Papierförmchen im Muffinblech füllen, mit Mangowürfeln bestreuen und leicht eindrücken. Nun auf der zweiten Schiene von oben ca. 20 Minuten backen.

Tipp:

Um die Muffins optisch aufzupeppen, kann die Mango auch mit kleinen Keksformen ausstechen und auf jedem Muffin platzieren. Alternativ kann man die Muffins vor dem Backen auch mit Beeren, wie z.B. Himbeeren, belegen.