

Bananenbrotmuffins



Zutaten	2 Personen	4 Personen	Zum Würzen	
Mehl	35g	70g		
Mandeln (gemahlen)	125ml	250ml	Zimt	Salz
Walnüsse (gehackt)	1 Prise	2 Prisen		
Bananen	1 TL	2 TL	Muskat	Nelken
Apfel (gerieben)	1 TL	2 TL		
Kokosöl	15g	30g		
Ahornsirup	1	2		
Backpulver	15g	30g		

Nährwertangaben

Kalorien	Eiweiß
242kcal/pro Muffin	5g/pro Muffin
Kohlenhydrate	Fett
22,95g/pro Muffin	14,7g/pro Muffin

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft (oder 200 Grad Ober/Unterhitze) vorheizen. Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Gewürze in einer Schüssel mischen. Das Kokosöl auf dem Herd bei niedriger Temperatur flüssig werden lassen.
2. In einer zweiten Schüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Den Apfel entkernen und fein raspeln. Die zerdrückte Banane mit dem flüssigen Kokosöl und dem Ahornsirup vermischen. Die Mischung zusammen mit dem geriebenen Apfel und den gehackten Walnüssen zum Mehl geben und alles gut vermischen. Der Teig sollte zähflüssig und nicht zu trocken sein.
3. Ein Muffinblech einfetten oder mit Muffinförmchen auslegen. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen 18-20 Minuten goldbraun backen.