

Bananenbrotmuffins



Zutaten	1 Stück	12 Stück	Zum Würzen	
Mehl (1050er)	17 g	200 g		
Mandeln (gemahlen)	8 g	100 g	Zimt	Salz
Walnüsse (gehackt)	5 g	60 g		
Bananen	1/6	2	Muskat	Nelken
Apfel (gerieben)	1/6	2		
Kokosöl	6 g	80 g		
Ahornsirup	5 g	60 g		
Backpulver	1/6 TL	2 TL		
Muskat	1 Prise	2 Prisen		
Nelken (gemahlen)	1 Prise	2 Prisen		
Zimt	1 Prise	1 TL		

Nährwertangaben pro Stück	
Kalorien	Eiweiß
242 kcal	4,7 g
Kohlenhydrate	Fett
21,0 g	14,7 g

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft (oder 200 Grad Ober/Unterhitze) vorheizen.
2. Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, die Gewürze sowie 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Kokosöl auf dem Herd verflüssigen.
3. In einer zweiten Schüssel die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Den Apfel entkernen und fein raspeln. Die zerdrückte Banane mit 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.
4. Ein Muffinblech einfetten oder mit Muffinförmchen auslegen. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen 18-20 Minuten goldbraun backen.