Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Süßes / Kinder / Super Food /

Bananenmuffins

Dieses Bananenbrot hier, mit Brauner Butter und Walnüssen, war bisher immer mein Standardrezept, wenn es um die Verwertung vergessener Bananen in meiner Küche ging. Wir alle lieben es! Doch jetzt wollte ich dem Ganzen ein kleines gesundes Update geben und ich muss sagen, es hat dem Geschmack keinen Abbruch getan! Anstelle der Butter gibt es nun Kokosöl, Zucker wird durch Ahornsirup ersetzt (was den Muffins btw einen leckeren Karamellgeschmack gibt) und Vollkornmehl löst normales Weizenmehl ab. Ich bin begeistert von dieser Version und hoffe es gefällt euch auch!

Zutaten für 9 Muffins

- 80 ml - Ahornsirup
- 80 ml - Kokosöl, geschmolzen
- 2 - Eier
- 50 ml - Pflanzenmilch
- 3 - Bananen
- 1 Päckchen - Vanillezucker
- 1 TL - Zimt
- 30 gr - Feinblatt-Haferflocken
- 1 TL - Backpulver
- 200 gr - Vollkornmehl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Ahornsirup, das Kokosöl, Eier und Mandelmilch in eine große Schale geben und miteinander vermengen.
3. Die Bananen mit einer Gabel quetschen und ebenfalls mit in die Schale geben, ebenso wie den Vanillezucker und Zimt. Alles gut verrühren.
4. Die Haferflocken und das Backpulver zu dem Mehl geben, kurz verrühren und anschließend zu der Bananen-Eiermischung geben und rühren, bis ein Teig entstanden ist.
5. Nun eine Muffinform fetten und den Teig auf 9 Förmchen verteilen. Jedes Förmchen sollte zu ? mit Teig gefüllt sein. Mit ein paar Haferflocken bestreuen und anschließend für ca. 20 Minuten im Backofen backen (Stäbchenprobe).

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia