



Zuckerfreie Bananen Muffins

12 Stück



Zubereitung

1. Bananen

Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken – Eier, Öl und Flüssigkeit unterrühren – Mehl, Backpulver untermischen – ggf. weitere Zutaten nach Wahl unterheben

2. Teig

Muffinteig in gefettete Muffinform geben – mit Toppings nach Wahl bestreuen.

3. Backen

Bei 180°C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten backen.



Zutaten

- 3 Bananen
- 150 ml Milch
- 250g Dinkelvollkornmehl
- 1,5 TL Backpulver
- 2 Eier
- 1 Prise Zimt
- 50 ml Sonnenblumenöl