

Bananen-Muffins

Zutaten

- 3 reife Bananen
- 2 Eier (Größe M)
- 100 ml Milch/ pflanzliche Alternative
- 3 EL Kokosöl
- 100 g gekeimtes Dinkelmehl/ Dinkelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bananen schälen. Mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken oder in einer Schüssel pürieren.
3. Eier, Milch und Kokosöl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Die zerdrückten Bananen hinzufügen und alles gut verrühren.
4. Die gemahlenden Mandeln und das Mehl mischen. Natron und Backpulver hinzufügen und nochmal mischen. Mandel-Mehl-Mischung unter die Bananen-Ei-Masse heben bis ein homogener Teig entsteht.
5. Den Teig gleichmäßig in 15 Muffinförmchen füllen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen für ca. 25 - 30 Minuten backen.
6. Mit dem Zahnstocher überprüfen, ob die Muffins fertig gebacken sind. Dann genießen!

Notes

Alternativ kann man Kakaonibs dazu geben oder auch Rosinen.

