

Bananenmuffins ohne Zucker

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Koch- /Backzeit: 15-20 Minuten

für ca. 20 Mini-Muffins

Zutaten

- 2 Eier, Größe M
- 2 reife Bananen
- 100 ml Vollmilch
- 150 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Eier und Milch verrühren, die Bananen hinzufügen und löffelweise das gesiebte Mehl und Backpulver dazu geben.
3. Alle Zutaten gut miteinander verrühren bis eine homogene Masse entsteht.
4. Den Teig anschließend in die eingefetteten oder mit Muffin-Papierförmchen ausgelegten Mini-Muffin-Formen einfüllen
5. Die Muffins bei 180° Ober-/Unterhitze etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Die Muffins lassen sich auch im Geschmack variieren. Dadurch kann sich die Backzeit etwas verändern:

- Kakao- oder Zimtpulver
- Erdbeerstückchen
- Getrocknete Cranberrys oder Rosinen
- Getrocknete, klein geschnittene Datteln oder Feigen
- Frisches Obst, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren usw.
- Statt 150 g Mehl können Sie z.B. auch bis zu 50g durch gemahlene Nüsse oder Mandeln ersetzen