



Goldschmankerl

Der Foodblog für einfache Alltagsrezepte

Rezept: saftige Bananenbrot Muffins



Zutaten:

3 (über-)reife, braune Bananen
2 Eier, Größe M
150 g Honig
100 g Margarine
100 g Haferflocken, blütenzart
100 ml Milch, alternativ Hafermilch
250 g Dinkelmehl, Typ 630
1 Päckchen Backpulver
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Zimt
Salz und frischer Pfeffer

Zubereitung Bananenbrot Muffins:

- Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen -

- 1) Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
- 2) Bananen schälen, in grobe Stücke brechen und in eine Rührschüssel geben.
- 3) Margarine, Eier, Vanilleextrakt und Honig dazugeben. Mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verrühren.
- 4) In einer separaten Schüssel Mehl, Backpulver, Haferflocken und Zimt miteinander verrühren.
- 5) Nun die trockenen Zutaten, abwechselnd mit der Milch, in die Bananen-Ei-Mischung einrühren. Den fertigen Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Förmchen aufteilen.
- 6) Muffinblech im vorgeheizten Backofen - auf mittlerer Schiene - für ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Tipp: Stäbchenprobe am Ende durchführen. Klebt kein Teig mehr am Stäbchen, sind die Muffins fertig.
- 7) Nach Ende der Backzeit herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Bananenbrot Muffins halten sich 3-4 Tage im Kühlschrank.

Auf Tellern anrichten und genießen. Dazu passt eine Scheibe frisches Weißbrot.