

SAFTIGES GESCHMACKSERLEBNIS

GESUNDE BANANEN-NUSS-MUFFINS



Verwandeln Sie die Küche in Ihre persönliche Bäckerei: Holen Sie Backformen und Zutaten aus dem Schrank und zaubern Sie sich gesunde Bananen-Nuss-Muffins herbei!

ZUTATEN (für ca. 6-8 Muffins):

- » 375 g weißes Mehl
- » 375 g Vollkornmehl
- » 60 g brauner Zucker
- » 125 g gehackte Walnüsse
- » 2 TL Backpulver
- » 1 TL Zimt
- » ½ TL Salz
- » 2 mittelgroße Bananen
- » 2 große Eier
- » 250 ml Milch
- » 75 ml Pflanzenöl

- 01.** Beide Mehlsorten mit dem Zucker und den Nüssen mischen, Backpulver, Zimt und Salz hinzugeben.
- 02.** Zerdrücken Sie die Bananen in einer Schüssel mit den Eiern, dem Öl und der Milch.
- 03.** Anschließend die trockenen mit den feuchten Zutaten gut vermischen und in leicht gefettete Muffinförmchen geben. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 15-20 Minuten backen.
- 04.** Wenn die Muffins gut durchgebacken sind, aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen.

GUTEN APPETIT!