

Sauber backen: Schnelle Bananen-Muffins - clean

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Muffins

Für die Muffins

4 große Bananen (extra reif)
1 Ei
1/2 Teelöffel Zimt
150 g griechischer Joghurt
2 Esslöffel Erdnussmus (zuckerfrei)
50 g gemahlene Haselnüsse
1 Teelöffel Backpulver
2 Teelöffel Natron
1 Prise(n) Salz
1 Handvoll Walnüsse
100 g Dinkelflocken
2 Esslöffel Honig

Besonderes Zubehör

Muffinform (für 12 Muffins)

Als Clean Eater hat man es nicht immer leicht. Während die Kollegen genüsslich ihre Schokolade futtern, muss man sich als sauberer Esser zurücknehmen und stattdessen ein paar Nüsse knabbern. Dann ist fast nichts verführerischer, als ein frisch gebackener Kuchen, der warm seinen Duft verströmt. Doch nach etwas Tüftlei in der Küche habe ich jetzt die beste Rettung für dich:

Cleane Bananen-Muffins.

Sie sind gebacken, sie sind süß, extra bananig und kommen ohne Mehl und raffinierten Zucker aus. Genau das, was jeder Clean Eater mit Kuchenhunger braucht. Also schieb die Muffinform in den Ofen und hallo, cleane Bananen-Muffins und ciao, Verzicht!

- 1 -

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Muffinform mit Papierförmchen auskleiden.

- 2 -

Bananen schälen. 2 1/2 Bananen mit einer Gabel zerdrücken, sodass ein cremiger Brei entsteht. Bananenbrei mit Zimt und Ei in einer Schüssel verquirlen. Joghurt und Erdnussmus unterrühren.

- 3 -

Gemahlene Haselnüsse, Backpulver, Natron und Salz in einer zweiten Schüssel vermengen und unter den Bananenbrei mischen. Walnüsse grob hacken und zusammen mit Dinkelflocken nach und nach unterrühren.

- 4 -

Die übrige ganze Banane längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bananenstücke unter den Teig mischen und mit Honig süßen. Teig mit einem Löffel gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen.

- 5 -

Die übrige 1/2 Banane in 12 Scheiben schneiden. Je eine Scheibe mittig auf jeden Muffin setzen und im heißen Ofen ca. 15-20 Minuten backen. Bei Bedarf gegen Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken.

Sauber backen: Schnelle Bananen-Muffins - clean