

Dattel-Cashew-Muffins

von Birgit Krude und Conny Wiechers aus Metelen

Die beiden Kolpingschwestern engagieren sich seit 10 Jahren für die Eine-Welt/Fair-Trade-Idee in ihrer Gemeinde, betreiben den Eine-Welt-Laden ihrer Kirchengemeinde und organisieren regelmäßig Fair-Trade-Kochkurse. Warum nicht auch mal was fair-backen?

Zutaten

125 g weiche Butter
80 g brauner Zucker
2 Eier
175 g Mehl
1 ½ TL Backpulver
5 EL Ahornsirup oder Agavensirup
2 Bananen
100 g Datteln
100 g Cashewkerne

TIPP: Die meisten Zutaten sind im Fairen Handel erhältlich. Selbst Bananen gibt es in vielen Supermärkten in Bio- & Fairtrade-Qualität. Die frischen Produkte sollte man regional (Eier, Butter) kaufen.

Zubereitung

Den Backofen auf 180° Grad (Umluft 160° Grad) vorheizen. Butter, Zucker und Eier in eine Rührschüssel geben und schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermengen und nach und nach hinzugeben. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Sirup zur Masse hinzufügen. Die Datteln und Cashews so fein wie möglich hacken und unter den Teig mischen. Den Teig auf Muffin-Förmchen verteilen und im Ofen 20-25 Minuten backen.

TIPP: Nach kurzem Abkühlen kann man die Muffins mit Zuckerguss (Puderzucker mit ein wenig Zitronensaft) überziehen und mit einem Stückchen Dattel garnieren.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachbacken!

Jeden Freitag präsentieren Zuschauerinnen und Zuschauer der Lokalzeit Münsterland ihre liebsten Kuchen, Torten, Plätzchen und Brote. Jeder kann mitmachen. Besondere Voraussetzungen gibt es nicht. Hauptsache, es macht Spaß, den Kuchen zu backen! Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich unter unserer Email-Adresse: studio.muenster@wdr.de. Bitte geben Sie auch Ihren vollen Namen, Ihre Email-Adresse und Telefonnummer an.

Die Autoren Elena Burgwedel, Marie Gerbode und Oliver Steuck besuchen die Bäckerinnen und Bäcker und stellen den Werdegang vom Rezept zum fertigen Kuchen in einem Fernsehbeitrag zusammen.