

# Hier und heute



## **Bananenmuffins**

Die Fastenzeit hat begonnen und Theresa Knipschild macht einfache Bananenmuffins, die ganz ohne industriellen Zucker auskommen. Wer mag, kann die Eier durch Apfelmus ersetzen. Die Muffins sind ganz schnell zubereitet und richtig lecker!

## **Rezept**

### **Bananenmuffins**

von Theresa Knipschild, für 12 Stück

## **Zutaten**

- 60 g Butter oder Margarine
- 4 sehr reife Bananen - das sind ca. 500g ungeschälte Bananen
- 1 Apfel - das sind ca. 100 g Apfel
- 2 Eier, alternativ 80 g Apfelmus
- 200 g Dinkelmehl Type 630, alternativ Weizenmehl Type 405
- 60 g gemahlene Mandeln
- 10 g Backpulver
- 3 Prisen Zimt
- Prise Salz
- ca. 100 g gehobelte Mandeln
- wahlweise eine Banane in Scheiben geschnitten

## **Zubereitung**

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Papierförmchen in das Muffinblech geben. Die Butter in einem Topf leicht schmelzen. Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Apfel schälen und grob reiben. Bananen, gehobelte Äpfel, Eier oder Apfelmus, Zimt, Salz und Butter verrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und unter die flüssige Mischung geben. Circa 40 Sekunden mit einem Handrührgerät zu einem Teig verrühren.

Teig mithilfe eines Eisportionierers oder zwei Esslöffeln in die Mulden des Muffinbleches verteilen. Wenn gewünscht, Bananenscheiben und gehobelte Mandeln auf dem Teig verteilen und circa 20 bis 25 Minuten backen.