

Bananen - Aprikosen Müslimuffins

Zubereitungszeit: 30 Min.

Ergibt 12 Stück

150 g Mehl
1 1/4 TL Natron
100 g Müsli
40 g " All-Bran" Kleieflocken
100 g Rosinen
50 g getrocknete Aprikosen, gehackt
175 g Zucker
4 EL Pflanzenöl
125 ml Milch
1 reife Banane, zerdrückt
1 Ei
175 ml Buttermilch

Streuselbelag

60 g Mehl
2 EL brauner Zucker
1 TL Zimt
60 g Butter

1. Backofen auf 200 C vorheizen. Mehl und Natron mischen und in eine große Schüssel geben, dann die anderen trockenen Zutaten zugeben. Öl, Milch, Banane, Ei und Buttermilch vermischen, in die Mischung geben und vorsichtig verrühren.

2. Für den Streuselbelag Mehl, Zucker und Zimt in einer Schüssel vermengen. Butter mit den Händen unterkneten, bis eine krümelige Masse entsteht.

3. Ein Muffinblech mit 12 Förmchen (a 125 ml) einfetten und zu zwei Dritteln mit der Mischung füllen. Streuselbelag darüber geben und 20 Minuten backen, bis ein Holzspieß beim Gartest sauber bleibt. Aus den Förmchen heben und auf einem Drahtgitter abkühlen lassen.

NÄHRWERT PRO STÜCK:

Eiweiß 2,5 g;
Fett 5,5 g;
Kohlenhydrate 24 g;
Cholesterin 15 mg;
648 kJ kcal)