

Bananen - Ananas - Muffins 1 - 2

Zutaten für: 2 Rezepte

Variante 1		
Zutaten:		
1		Banane
5		Ananas-Scheiben
280	Gramm	Mehl
2	Teel.	Backpulver
1/2	Teel.	Natron
2		Eier
120	Gramm	Zucker
80	ml	Neutrales Öl
120	ml	Ananassaft

Anleitung:

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Banane mit einer Gabel zerdrücken und Ananas in Stückchen schneiden. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. Eier, Zucker, Öl, Banane und Ananassaft schaumig schlagen. Mehlgemisch und Ananasstückchen dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen einfüllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Variante 2

Zutaten: 300 g Ananas 20 ml Rum 2 Bananen 1 Zitrone 300 g Mehl 150 g Vollkornmehl 2 Teelöffel Backpulver 30 g gehackte Pistazien 150 g Butter 100 g Honig 3 Eier 1 Prise Salz 1 Prise Muskatnusspulver 1 Prise Ingwerpulver

Zubereitung: Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Ananas in kleine Stückchen schneiden und mit dem Rum ziehen lassen. Bananen schälen, Zitrone auspressen und beides zusammen pürieren. Mehl, Backpulver und Pistazien in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Butter, Honig, Eier, Salz, Muskat, Ingwer und Bananenmus schaumig schlagen. Mehlgemisch und Ananasstücken dazugeben und alles gut verrühren. Teig in die Förmchen einfüllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.