

Bananen - Chip Muffins

Kategorien: Muffin, Früchte

Zutaten für: 12 Portionen

1	Tasse	Mehl (Type 550)
1	Tasse	Zucker
1	Essl.	Backpulver
1	Teel.	Salz
1	Tasse	Schokoladen-Chips, zartbitter
1		Ei (M)
1	Tasse	Pflanzenöl
1	Tasse	Milch
1	Tasse	Bananen, zerdrückt

Anleitung:

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in eine grosse Schüssel sieben, die Schoko-Chips (diese kleinen 5 mm langen Dinger, die nichtschmelzen) untermischen. In die Mitte eine Kuhle drücken. Das Ei in einer kleinen Schale cremig rühren. Das angewärmte Öl, Milch und Bananenmus untermischen. Diese Mixtur in die Kuhle giessen. Nur solange verrühren, bis alles angefeuchtet ist. Der Teig wird und soll - klumpig sein. Muffin-Formchen mit dem Teig 3/4 hoch füllen. Bei 200°C 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Muffin : 199 kcal; 7 g Fett; 3 g Eiweiss; 32 g Kohlehydrate; 1g Ballaststoffe; 18 mg Cholesterin; 220 mg Natrium.