

Bananen - Muffins 1 - 9

Zutaten für: 9 Portionen

| | | Variante 1 |
|-----|-------|----------------|
| | | Zutaten: |
| 2 | | Bananen |
| 2 | | Eier |
| 300 | Gramm | Mehl |
| 2 | Teel. | Backpulver |
| 1/2 | Teel. | Natron |
| 1 | Teel. | Zitronenschale |
| 1/2 | Teel. | Zimt |
| 200 | Gramm | Butter |
| 100 | Gramm | Zucker |
| 60 | Gramm | Joghurt |
| 100 | ml | Milch |
| 1 | Teel. | Rum |

Anleitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Eier trennen. Eiweiß zu Eischnee schlagen. Mehl, Backpulver, Zitronenschale und Zimt in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Butter, Zucker, Eigelbe, Joghurt, Milch und Rum schaumig rühren. Mehlgemisch und Eischnee vorsichtig unterheben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.

Variante 2

Zutaten: 3 Bananen 100 g saure Sahne 150 g Zucker 80 g Butter 3 Eier 100 g Rosinen 100 g Cornflakes 150 g Mehl 1 Teelöffel Backpulver 1 Prise Salz

Zubereitung: Backofen auf 180 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Saure Sahne und das Salz unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Eier, Butter, und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Bananenmasse dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Mehl und Backpulver, Cornflakes und Rosinen vermischen und mit der Bananenmasse zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Variante 3

Zutaten: 2 Bananen 140 g Vollkornmehl 120 g Haferflocken 1 Teelöffel Backpulver 1 Teelöffel Natron 1 Prise Salz 1 Esslöffel Honig 80 g Butter 1 Ei

Zubereitung: Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Natron und Backpulver in eine mittlere Schüssel sieben und Haferflocken dazugeben. In einer separaten Schüssel Ei, Butter, Honig und Bananen gut verrühren. Mehlgemisch darunterheben, bis alles befeuchtet ist. Teig in die Förmchen geben und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Variante 4

Zutaten: 3 Bananen 125 g Roggenmehl 150 g Mehl 1 Päckchen Backpulver 80 g Butter 240 g Zucker 3 Eier 1 Prise Salz 1 Teelöffel

Bananen - Muffins 1 - 9

(Fortsetzung)

Zitronenschale 1 Teelöffel Vanille 75 g Sauerrahm

Zubereitung: Backofen auf 180 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Butter, Zucker, Eier, Salz, Zitronenschale, Vanille und Sauerrahm schaumig schlagen. Mehlgemisch und Bananen dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen geben und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Variante 5

Zutaten: 4 reife Bananen 250 g Mehl 4 Teelöffel Backpulver 1 Teelöffel Natron 125 g Butter 2 Eier 125 g Zucker 5 Tropfen Vanillearoma 125 ml Milch

Zubereitung: Backofen auf 200 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Butter, Eier, Zucker, Vanillearoma und Milch schaumig schlagen. Mehlgemisch und Bananenmus dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen geben und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Variante 6

Zutaten: 150 ml Buttermilch 3 Eier 150 g Rama culinense oder weiche Butter 130 g Zucker 2 Eßl. Ahornsirup 300 g Mehl 2 1/4 Teel. Backpulver 1/4 Teel. Salz Vanille 1 mittelgroße, reife Banane in Stücken

Zubereitung: Zutaten von Buttermilch bis Ahornsirup gut verrühren, Mehl, Backpulver und Gewürze hinzufügen und unter die flüssige Masse mischen, Banane dazugeben, auf 12 Muffinsmulden verteilen und bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 22 Min. backen.

Variante 7

Zutaten: 2 Bananen 100 g Cini-Minis 240 g Mehl 2 Teelöffel Backpulver 1/2 Teelöffel Natron 1 Ei 120 g Zucker 80 ml neutrales Öl 200 g Joghurt 1/2 Teelöffel Zimt

Zubereitung: Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und Cini-Minis zerkleinern. Mehl, Backpulver, Natron und Cini-Minis in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Ei, Zucker, Öl, Joghurt, Zimt und Bananenmus schaumig schlagen. Mehlgemisch dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Variante 8

Zutaten: Für den Teig: 190 g Mehl 1 TL Natron 1 TL Backpulver 1/2 TL Salz 3 zerdrückte Bananen 150 g Zucker 1 Ei 80 g geschmolzene Butter Für die Streusel: 75 g (brauner) Zucker 1 gestrichener EL Mehl 1 gute Prise Zimt 1 EL Butter

Zubereitung: Ofen auf 180 °C vorheizen und Muffinblech einfetten. In einer großen Schüssel das Mehl mit dem Natron, Backpulver und Salz mischen. In einer zweiten Schüssel das Ei mit dem Zucker, den Bananen und der geschmolzenen Butter aufschlagen. Mit dem

Bananen - Muffins 1 - 9

(Fortsetzung)

Mehlgemisch verrühren bis alle Zutaten feucht sind, Teig in die Muffinsförmchen füllen (3/4 voll). Für die Streusel das Mehl mit Zimt und Zucker mischen und Butter hinzufügen. Gemisch zwischen den Fingern verreiben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (evtl. noch Butter dazugeben) und auf den Muffins verteilen. 18-20 Minuten goldbraun backen.

Variante 9

Zutaten: 2 kleine, reife Bananen 270 g Mehl 2 Teelöffel Backpulver ½ Teelöffel Natron 30 g Schoko-Streusel 2 Eier 90 ml neutrales Öl 120 g brauner Zucker 60 ml Karamell-Sauce 50 ml Milch

Zubereitung: Backofen auf 190° C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Backpulver, Natron und Schokostreusel in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Öl, Zucker, Sauce, Milch und Bananenmus schaumig schlagen. Mehlgemisch dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.