

Muffins 1

Zutaten für: 12 Muffins

100	ml	Öl
125	ml	Buttermilch
175	Gramm	Rohrzucker
1		Ei
3		Bananen
200	Gramm	Weizenvollkornmehl
2	Teel.	Zimt, gemahlen
3	Essl.	Carob
2	Teel.	Weinsteinbackpulver
100	Gramm	Honigschokolade
		Bananenchips zum Dekorieren

Anleitung:

Öl, Buttermilch, Rohrzucker und Ei miteinander verrühren. Bananen zerquetschen und unterrühren. Weizenvollkornmehl, Zimt, Carob und Weinsteinbackpulver vermischen und gründlich unterrühren. Den Teig in ein Muffinblech mit 12 Vertiefungen (oder 12 Muffinpapierförmchen) füllen und im vorgeheizten Herd bei 160°C Umluft ca. 20 Min. backen. 5 Min. abkühlen lassen, aus dem Blech stürzen und fertig auskühlen lassen. Honigschokolade schmelzen, die Muffins damit bestreichen und mit Bananenchips dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten