

BANANEN-KAKAO-MUFFIN



Bananen machen nicht nur Kinder glücklich. In Kombination mit Kakao wirken sie Wunder in der kalten Jahreszeit. Die Muffins können nachmittags zum Kaffee angeboten werden oder als Nachtisch mit Vanilleeis.

Für 12 Muffins:

- ✿ 200 g reife Bio-Bananen
- ✿ 30 g Kakao-Nibs
- ✿ 30 g getr. Cranberries
- ✿ 260 g Dinkelmehl
- ✿ ½ Pack. Backpulver
- ✿ 1 TL Natron
- ✿ 2 Eier
- ✿ 80 ml Kokosöl oder Sonnenblumenöl
- ✿ 120 g Rohrohrzucker
- ✿ 260 ml Naturjoghurt
- ✿ 50 g Butter
- ✿ 12 Mandeln
- ✿ Puderzucker

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, Backpulver und Natron in Schüssel 1 eingeben und vermischen. Die Eier aufschlagen und mit Öl, Zucker und Joghurt in Schüssel 2 verrühren. Dann die Mehlmischung in die Schale 2 geben und mit dem Rührgerät so lange verquirlen, bis der Teig glatt ist. Dann die Bananen unterheben. Die Muffinförmchen mit der geschmolzenen Butter bepinseln. Den Teig mit dem Esslöffel in die Förmchen löffeln. Eine Mandel auf jeden Muffin legen. Die Muffins ca. 20 Minuten backen. Die Muffins aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. Vorsichtig aus den Förmchen holen und mit Puderzucker bestreuen.