

Bananen-Schoko-Muffins

Zutaten (für 12 Muffins):

3 mittelgroße, sehr reife Bananen
2 Eier
100 g Dinkelmehl
40 g gemahlene Mandeln
60 g Haferflocken
2 TL Backpulver
50 g Zartbitter- oder Vollmilkschokolade
Fett für die Muffins-Formen

optional: Walnüsse oder Pekannüsse als Topping



Backzeit: Bei 160° C (Umluft) bzw. 170° C (Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten backen, Stäbchenprobe machen

Zubereitung:

Die Bananen in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Eier und Bananen in eine Schüssel geben und mit dem Mixer gleichmäßig verrühren.

Mehl, Mandeln, Haferflocken und Backpulver trocken mit einem Esslöffel vermischen. Anschließend zur Bananen-Eier-Masse geben und alles mit dem Mixer gut verrühren.

Die Masse gleichmäßig in die gefetteten Muffins-Formen verteilen. Nach Geschmack auf jeden Muffin eine Nuss legen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Muffins möglichst noch warm aus der Form nehmen. Falls nötig, vorsichtig mit einem Küchenmesser oder einem Esslöffel vom Rand lösen.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Mit einem Löffel dekorativ über die abgekühlten Muffins laufen lassen.

Tipps:

*Magst Du Rosinen oder Sultaninen? Dann rühre zusätzlich ca 100 g davon mit einem Löffel unter die Teigmasse oder auch 100 g gehackte Nüsse.

*Sollen die Muffins kristallzuckerfrei bleiben, lass' die Schokolade einfach weg.

*Der Teig lässt sich auch ohne Eier zubereiten. Dann solltest Du für eine bessere Teigbindung 3 Esslöffel Leinsaatschrot und 3 bis 5 Esslöffel Wasser dazu geben.