

Bananenbrot Muffins

Eigentlich wollte ich normales Bananenbrot backen. Dann kam mir aber die Idee meine neue Silikon-Muffinform auszuprobieren.

Silikon hat nämlich den Vorteil, dass man die Form absolut nicht fetten muss und sie so viele Kalorien aus Fett sparen kann. Ich habe also den Teig in meine Muffinform gefüllt, die Backzeit etwas verkürzt und fertig waren gesunde, leckere Bananenbrot-Muffins, die man auch als wunderbares Frühstück für unterwegs nutzen kann.



Zutaten:

250 ml Pflanzenmilch

10 Datteln

1 Päckchen Vanillearoma oder 1 TL Vanillepulver

3 superreife Bananen

300 g Vollkornweizenmehl

1 TL Backpulver

½ TL Salz

50 g grob gehackte Walnüsse

1. Ofen auf 175°C. vorheizen.
2. Pflanzenmilch und Datteln in eine Schüssel geben und ca. 2 h einweichen lassen.
3. Dann Bananen und Vanille zu den Datteln und der Milch in die Schüssel geben und alles mit dem Stabmixer pürieren.
4. Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und gut vermengen.
5. Abschließend die flüssige Bananenmasse unter das Mehl heben und mit dem handrührgerät alles zu einem homogenen Teig verarbeiten.
6. Anschließend die gehackten Walnüsse unter den Teig geben.
7. 6 Mulden einer Silikon-Muffinform mit dem Teig befüllen und das Ganze 45 Minuten im Ofen backen.
8. Nach beendeter Backzeit die Muffins komplett auskühlen lassen, bevor man sie aus der Form löst.

Ergibt 6 Muffins