



Bananenmuffins

Zutaten:

3 reife Bananen
2 Eier
ca 100 ml pflanzliche Milch
100 g gemahlene Mandeln
50 g gehackte Nüsse
100 g Hafer- oder Dinkelmehl
1 TL Backpulver
3 EL Kokosöl
25 g Zartbitterschokolade
1 TL Zimt

Zubereitung:

2 1/2 Bananen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. In einer weiteren Schüssel die Eier mit Milch und flüssigem Kokosöl mit dem Handmixer aufschlagen. Trockene Zutaten miteinander mischen und die Zartbitterschokolade grob zerhacken. Nun alle Zutaten miteinander mischen und den Teig in Muffinförmchen aufteilen. Nach oben hin einen kleinen Rand lassen. Die übrige halbe Banane in Scheiben schneiden und auf jeden Muffin eine Bananenscheibe legen. Muffins im Ofen bei 170 Grad für ca 25 Minuten backen.

