



Bananen-Erdnussbutter-Muffins

Zutaten:

150 g Hafermehl
2 Eier
2 reife Bananen
3-4 EL Kokosöl oder Butter
3 EL Erdnussmus/ Erdnussbutter
3 EL Erythrit
etwas Zimt
optional etwas Backkakao zum
marmorieren

Zubereitung:

Kokosöl oder Butter schmelzen. Bananen mit der Gabel in einer Schale zu Mus zerdrücken. Alle Zutaten außer dem Backkakao miteinander in einer Rührschüssel vermengen (mit dem Handmixer oder Schneebesen). Den Rührteig auf zwei Schüsseln aufteilen und in einer Hälfte etwas Backkakao unterrühren. Dann den Teig abwechselnd in Muffinförmchen aufteilen und mit einem Stäbchen vermischen, damit die Marmor-Optik entsteht. Im Ofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten backen.

