

A close-up photograph of several golden-brown banana walnut muffins. The muffins are studded with chunks of walnuts and are arranged on a light-colored, textured ceramic plate. Some muffins are still in their white paper liners, while others are out. The background is a dark, rustic wooden surface.

REZEPT DES MONATS FEBRUAR FLUFFIGE BANANEN-WALNUS MUFFINS

So schmeckt unsere Region

Meine Region.
Meine Produkte.
Mein Markt.

ZG Raiffeisen
Markt



Lenaliciously

Hi, ich bin Lena von Lenaliciously – einem Blog mit veganen, teilweise gluten- und zuckerfreien Rezepten! Schaut doch mal rein, probiert die super leckeren Rezepte aus und lasst es Euch schmecken ...



RM/220419



ZUTATEN

3 reife Bananen
1 EL Erdnussbutter
2 EL Ahornsirup*
60 g Walnüsse*
220 g Weizenmehl Type 405*
150 g Dinkelmehl Type 630*
1 TL Zimt*
1 EL Natron*
1 EL Essig*
120 ml Sonnenblumenöl
oder Rapsöl*
220 ml Milch*,
alternativ Haferdrink*

Papierförmchen
für Muffins*

*Diese Zutaten erhalten Sie
in Ihrem ZG Raiffeisen Markt.

FLUFFIGE BANANEN- WALNUSS MUFFINS



5-8 Minuten Zubereitungszeit
+ 20-25 Minuten Backzeit



2-4 Personen

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken und mit Erdnussbutter und Ahornsirup verrühren.

Walnüsse grob hacken und in einer Schüssel mit den beiden Mehlsorten und dem Zimt mischen. In einer separaten Schüssel Natron mit Essig mischen.

Alle Zutaten zu der Mehlmischung geben und mit dem Öl und der Milch zu einem Teig verrühren. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und für ca. 20-25 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und anschließend genießen.



www.lenaliciously.com

