Bananen Muffins

Die veganen Bananen Muffins sind schnell gebacken und schmecken wunderbar. Egal ob zum Frühstück oder zwischendurch, ein einfaches Rezept für jedermann.

Verfasser: kochrezepte.at

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

3 Stk.	Bananen (vollreife)
50 ml	Speiseöl
300 g	Mehl
200 g	Zucker
1 TL	Natron
1 Prise	Salz
50 g	Walnüsse (fein gehackt)
1 Stk.	Muffinform

Zubereitung

1. Für die Bananen Muffins das Muffin Blech mit Papierförmchen auslegen und den Backofen auf 175°C vorheizen.

2. Die Bananen in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Pflanzenöl und Zucker hinzugeben und verrühren.

3. Das Mehl in eine weitere kleine Schüssel leeren und mit dem Natron und Salz vermischen. Anschließend die Mehlmischung zu den Bananen geben. Zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zuletzt die fein gehackten Walnüsse unterheben. Den Teig in die Formen füllen und zirka 20-25 Minuten backen, stäbchenprobe machen.

Tipp

Anstelle der Walnüsse können die veganen Bananen Muffins auch mit Kokosraspel verfeinert werden.