

Schoko-Bananen-Muffins - 12 Stück



Vegan
möglich



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1/2 Tasse* Zucker
- 3 reife Bananen (püriert)
- 2 Esslöffel Olivenöl (alternativ Rapsöl, wenn dir der Geschmack zu intensiv ist)
- 1 Ei (vegane Alternative: 1/4 Tasse Apfelmus)
- 1,5 Tassen Vollkornmehl (wenn du von einer Stenose betroffen bist, nimm bitte stattdessen weißes Mehl)
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel Milch (vegane Alternative: Sojamilch)
- 3/4 Tasse Schokostreusel (mit hohem Kakaoanteil, mind. 60%)

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und füge dann das Öl, die Bananen und den Zucker hinzu. Mische Mehl und Backpulver und siebe es in den Teig. Füge im Anschluss die Milch hinzu und rühre den Teig so lange, bis er glatt ist. Nun werden die Schokostreusel unter den Teig gemischt. Fülle jetzt den Teig in Muffinförmchen und backe sie für 25 Minuten.

Die Muffins lassen sich übrigens auch sehr gut einfrieren und später genießen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Bananen sind weich, reich an Ballaststoffen und Kalium, und sollten eigentlich regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Wenn du dir unsicher wegen der Ballaststoffe in den Muffins bist, probiere erst einmal vorsichtig. Dank des Vollkornmehls kannst du sie langsam wieder auf deinen Speiseplan setzen.

Und generell gilt: Selbstgebackene Kuchen sind meist gesünder als gekaufte. Du weißt einfach, was drin ist. Du kannst sie mit gesunden Ölen und Vollkornmehl backen und auf Konservierungsstoffe verzichten.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.