

Backrezepte Plätzchen & Kekse

Schokoladen Bananen Muffins Backen - Low Fat

Anzahl: 12 Stück

Gattung: Backen, Muffins, Plätzchen, Kuchen, Kekse, Weihnachten

260 g Mehl	120 g Zucker
2 geh. TL Backpulver	4 Essl. Joghurt (1,5% F.)
1/2 geh. TL Natron [Meike]	1 Essl. Grieß
100 g Schokoladenraspel	4 mittelgroße, reife Bananen
2 Eier	

Den Backofen auf 180 Grad C vorheizen. Die Papierförmchen ins Blech einsetzen. Die Bananen schälen, mit einer Gabel gut zerdrücken.

Mehl, Backpulver, Grieß und die Hälfte der Schokoladenraspel mischen.

Das Ei schaumig schlagen. Zucker, Joghurt und die Bananen unterrühren. Die Mehlmischung unterheben.

Den Teig in die Muffinformen füllen, mit den restlichen Schokoladenraspel bestreuen und im Backofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück ca. 197 kcal, 36 g KH, 4 g Fett, 18% Fettkalorien.

Tipp: Aus Erfahrung mit "normalen" Schoko Bananen Muffins halten die Bananen den Teig unten, besser noch 1/2 TL Natron zugeben.