

Muffins Rezepte

Bananen Beeren Muffins

Anzahl: 12 Stück

Gattung: Backen, Beere, Muffins

200 g	Beeren (frisch, aus dem - Glas oder tiefgekühlt)	90 g	brauner oder weißer Zucker
2	Essl. Mehl	1	Pack. Vanillezucker
300 g	Mehl (Typ 405)	80 ml	neutrales Pflanzenöl
2,50	geh. TL Backpulver		oder
1/2	geh. TL Natron	125 g	weiche Butter
1/2	geh. TL Zimt	2	mittelgroße reife Bananen
2	Eier		- (185 g)

Den Backofen auf 180 Grad C vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinblechs einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen.

Frische Beeren waschen und verlesen. Konservierte Früchte in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Tiefgekühlte Beeren aus dem Gefrierfach nehmen, aber nicht auftauen lassen. Die Beeren mit dem Mehl bestäuben.

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron und Zimt vermischen. Die Eier in einer anderen Schüssel verquirlen. Dann den Zucker, den Vanillezucker, das Öl oder die Butter hinzufügen und gut verrühren.

Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken, zur Eimasse geben und gut verrühren. Die Mehlmischung zum Eigemisch geben und kurz unterrühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Zuletzt die Beeren vorsichtig unterheben.

Den Teig in die Vertiefungen des Muffinblechs einfüllen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad C) 25-30 Minuten backen. Die Muffins im Backblech 5 Minuten ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und nach Belieben warm servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: 25-30 Minuten

Pro Stück ca. 185 kcal, 4 g Eiweiß, 5 g Fett, 31 g Kohlenhydrate Anmerkung Meike: Mehr Beeren verwenden (300 g), außerdem bei Tiefgefrorenen Beeren auf jeden Fall mehr Zucker (ca. 140 g) verwenden, sonst werden die Muffins zu herb. Außerdem habe ich Öl statt Butter verwendet.