

Party in der Znünibox



BANANENMUFFINS

Aus nur 5 Zutaten!

150g (Dinkel-)Mehl

100ml Milch

2 reife Bananen

2 Eier

1TL Backpulver



Eine der Bananen zerdrücken und mit der Milch und den Eiern gut verrühren.

Mehl und Backpulver untermischen.

Die zweite Banane in Stücke schneiden und unterheben.

Immer nur kurz rühren und schnell verarbeiten.

Ergibt ca. 12 kleine Muffins

Für 15-20 Minuten bei 180°C backen

Lassen sich gut einfrieren und nach Bedarf auftauen



Variationen nach eigenem Geschmack:

(Trocken-)Obst, Nüsse, Samen + Kerne,
oder Gewürze z.B. Zimt