

BANANEN HAFER MUFFINS VON TATENDRANG



ZUTATEN

- 100 g Haferkleie (trocken)
- 15 g Kokosmehl
- 15 g Sesam (weiß)
- 50 g Erythrit
- 3 Eier
- 2 Bananen
- 1 Päckchen Weinstein Backpulver
- 1 EL Zimt
- 1 Prise Meersalz
- 10 getrocknete Bananenscheiben (ersatzweise Kokosraspel)

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 175 ° Umluft vorheizen.
- Die Haferkleie in eine große Schüssel geben. Das Kokosmehl, den Sesam und den Zuckerersatz hinzufügen.
- Die Bananen schälen und mit einer Gabel in einem Teller zerdrücken, bis ein Brei entsteht. Den Bananenbrei und die Eier ebenfalls in die Schale geben und mit dem Rührgerät zu einem Teig vermengen. Danach das Backpulver, den Zimt und eine gute Prise Salz hinzufügen und nochmals kräftig mit dem Rührgerät rühren.
- Den Teig in Muffinförmchen füllen, die Bananenscheiben als Topping auflegen und bei ca. 30 - 35 Min. goldbraun backen.

... und fertig sind die Hafermuffins