



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Zuckerfreie Bananenmuffins Rezept - Baby-led weaning

Zubereitung	Backen	Schwierigkeitsgrad	Menge
10 Minuten	15 Minuten	Einfach	12 Muffins

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Reife Bananen
2 Stück	Eier
1 TL	Vanille-Paste
100 g	Butter (geschmolzen)
160 g	Weissmehl
1.5 TL	Backpulver

1. Den Backofen auf 180° C vorwärmen.
2. Die Butter in einer kleinen Pfanne bei niedriger Temperatur schmelzen.
3. In der grossen Schüssel die (reifen) Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerquetschen.
4. Vanille, Eier und geschmolzene Butter begeben. Alles mit dem Handmixer vermischen, bis die Mischung vereinheitlicht ist.
5. Das Mehl und Backpulver durch ein Sieb begeben. Für eine weitere Minute mit dem Handmixer vermischen.
6. Die Mischung in (mindestens) 12 Muffinformen füllen (ich habe dafür Silikonformen benutzt und musste sie dafür nicht einfetten).
7. Die Muffinformen in den Backofen geben und 25-30 Minuten backen (bis sie leicht bräunlich werden).
8. Auf einem Metallgitter abkühlen lassen und servieren.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
139 kcal	8 g	15 g	3 g

7. Den Kuchenteig in die vorbereitete Springform geben. Für 50 Minuten, oder bis ein Holzspieß sauber aus dem Schokokuchen kommt, backen.
8. Den Schokokuchen aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Anschliessend den Schokokuchen auf ein Metallgitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

Zubereitung der Ganache

1. Schokolade, Orangenschale und Rahm in eine hitzebeständige Schüssel geben.
2. Die Schüssel über eine mit Wasser gefüllte Pfanne platzieren. Die Schüssel darf dabei nicht im Wasser sein.
3. Das Wasser zum Sieden bringen und dabei die Mischung ständig rühren, bis eine einheitliche Schoko-Ganache entsteht.
4. Die Ganache abkühlen lassen, bis sie sich ein wenig verfestigt hat und somit verstrichen werden kann..

Die Ganache auf dem Kuchen verteilen und mit einem Spachtel verstreichen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
152 kcal	12 g	9 g	2 g