

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