

UNSER



REZEPT

DER WOCHE

ZUCCHINI-MUFFINS

MIT BANANEN

Zutaten

3	reife Bananen
55 g	Olivenöl
70 – 100 g	Zucker (je nach Geschmack)
1 Pck.	Vanillezucker
60 g	Pflanzendrink
1 (ca. 250 g)	geraspelte Zucchini
300 g	Weizen- oder Dinkelmehl
8 g	Backpulver
4 g	Natron
1/8 TL	Salz
60 g	Walnüsse (optional)
60 g	Schokolade (optional)

Zubereitung

1. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Öl, Zucker, Vanillezucker und Pflanzendrink dazugeben und verrühren.
2. Die geraspelten Zucchini unterheben.
3. Mehl, Backpulver und Natron untermischen.
4. Die Walnüsse und Schokolade grob klein hacken und unterheben.
5. Den Teig gleichmäßig auf 12 Muffinförmchen aufteilen und backen.

Backen: 180 °C Ober-/ Unterhitze; 160 °C Umluft
ca. 30 min.

TIPP: Die Zucchini nicht zu fein raspeln, sonst werden die Muffins matschig.