

REZEPT FÜR BANANEN-MUFFINS MIT HAFERFLOCKEN-CRUNCH



BANANEN-MUFFINS MIT HAFERFLOCKEN-CRUNCH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 12 Stück | 50 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 30 g Butter
- 230 g SweetFamily Fairtrade Rohrzucker
- 100 g kernige Haferflocken
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Kardamom
- 1 EL Erdnusscreme
- 250 ml Buttermilch
- 80 ml Rapsöl
- 1 Ei (M)
- 1-2 Bananen



4235

ZUBEREITUNG

221

Kcal

Pro Stück ca.

3

Gramm

Eiweiß

27

Gramm

Kohlenhydrate

11

Gramm

Fett

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinblechs mit Papierbackförmchen auskleiden.
2. Butter und 80 g Rohrzucker in einer Pfanne erhitzen. Haferflocken zugeben und solange bei mittlerer Hitze rühren, bis sie karamellisiert sind. Den Crunch auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und abkühlen lassen.
3. Dinkelmehl, übrigen Rohrzucker, Backpulver, Natron und Kardamom gut mischen. Erdnusscreme, Buttermilch, Rapsöl und Ei verquirlen, zur Mehlmischung geben und kurz unterrühren.
4. Den Teig in die Papierförmchen verteilen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit Haferflockencrunch bestreuen. Muffins im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Tipps:

Statt mit Haferflocken kann der Crunch auch mit anderen Flocken oder einer Mischung zubereitet werden.

Wer kein Dinkelvollkornmehl findet, ersetzt es durch Weizenvollkornmehl oder durch Dinkel- oder Weizenmehl mit anderen Typen. Da diese feiner als Vollkornmehl sind und meist weniger Flüssigkeit benötigen, die Buttermilch eventuell etwas reduzieren.

Ist kein Natron zur Hand, kann es durch Backpulver ersetzt werden.

Buttermilch lässt sich durch Milch plus etwas Naturjoghurt oder saure Sahne ersetzen.

Wer keine Erdnussbutter da hat, verwendet

REZEPT FÜR BANANEN-MUFFINS MIT HAFERFLOCKEN-CRUNCH

stattdessen anderes Nussmus, Schoko-Nuss-Creme oder alternativ etwas mehr Butter oder Öl im Teig.