



 **BASF**

We create chemistry

Bananen-Muffins (vegan)



40 Minuten

Zubereitungszeit
(inkl. Backzeit)



12 Muffins

Portionen

Zutaten

- 60 g Nüsse deiner Wahl
- 200 g Mehl
- 50 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 Pk. Vanillezucker
- 3 reife Bananen
- 120 ml Pflanzendrink
(z. B. Haferdrink) oder Wasser
- 65 g Nussmus
- 1 EL Apfelessig

Zubereitung

1

Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.

2

Nüsse klein hacken und zusammen mit allen weiteren Trockenzutaten in einer großen Schüssel vermengen.

3

Die Bananen mithilfe einer Gabel zu einem Brei verarbeiten.

4

Das Nussmus, zusammen mit dem Apfelessig zu den restlichen Zutaten geben und alles verrühren.

5

Den Teig mit einem Portionierer gleichmäßig in eine eingefettete Muffinform geben und für ca. 25 Minuten backen.

i

Bananen-Muffins (vegan)

Dieses schnelle Rezept eignet sich hervorragend für die Verarbeitung alter Bananen sowie aufzubrauchender Pflanzendrink-Packungen und ist zudem vegan.

Rezept von
Laura Bretz
2. Lehrjahr, Köchin

