

## Bananenmuffins ohne Zucker

### Zutaten für 12 Stück:

- 3 Bananen
- 150 ml Milch (wahlweise Pflanzenmilch)
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1,5 TL Backpulver (gestrichen)
- 2 Eier (oder [Eiersatz](#))
- 50 ml Sonnenblumenöl (wahlweise Rapsöl)
- ½ TL Zimt
- 1 TL Natron (beim Backen mit Joghurt oder Buttermilch)



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 15 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 25 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 40 Minuten

### Zubereitung:

1. Schäle die Bananen. Zerdrücke sie mit einer Gabel zu feinem Mus. Nimmst du den Pürierstab, werden die Muffins sehr fest und kompakt. (*Thermomix 20 Sek. / Stufe 8*)
2. Gib die Eier, das Öl und die Milch dazu und rühre sie mit dem Bananenmus schaumig. (*Thermomix 15 Sek. / Stufe 5*)
3. Hebe das Mehl, das Backpulver, Natron und weitere Gewürze nach Wahl unter. (*Thermomix 30 Sek. / Stufe 5*)
4. Heize den Backofen auf **180°C Ober- und Unterhitze** vor. Verteile den Teig in die gefetteten Mulden deiner Muffinform. Alternativ kannst du auch Silikonförmchen verwenden. Bestreue sie nach Belieben mit einem Topping wie Schokodrops. Sie schmecken aber auch pur ganz wunderbar und eignen sich so auch am allerbesten für das Baby.

5. Backe die Bananenmuffins je nach Größe für **20-25 Minuten**. Prüfe mit der Stäbchenprobe, ob sie gar sind.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

