

## Schoko-Bananen-Muffins



Vor allem bei Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust sind Muffins, auch salzige Varianten, als einfache und energiereiche Zwischenmahlzeit geeignet.



Dieses Gericht ist kalorienreich. Schon eine kleine Portion liefert Ihnen viel Energie.

### Zutaten für 12 Muffins:



$\frac{3}{4}$  Tasse Vollkornmehl (80g)

$\frac{3}{4}$  Tasse Weizenmehl (80g)

1  $\frac{1}{2}$  TL Backpulver

- ½ TL Natron
- ½ Tasse Schokoladenstückchen
- ½ Tasse Kokosnussflocken (30g)
- 1 ½ Tasse Bananenpüree (ca. 2 große Bananen bzw. 200g)
- 2 Eier
- ½ Tasse braunen Zucker (70g)
- ½ Tasse Pflanzenöl (70 g) (z.B. Rapsöl)

**Tipp:** Muffins können Sie gut einfrieren. Eventuell vor dem Verzehr erneut kurz aufbacken.

**Zubereitung** (Vorbereitung: 30 Minuten; Backzeit: 20 Minuten):

Die Bananen schälen und mit einem Pürierstab oder einer Gabel zu Püree verarbeitet.



Die zwei Mehlsorten, Backpulver und Natron vermischen. Nun Zucker, Eier, Öl, Bananenpüree und Kokosflocken mit einem Rührbesen unterrühren und zum Schluss die Schokoladenstücke unterheben. (Wenn Sie den Teig mit einer Küchenmaschine rühren, achten Sie darauf hier nur eine niedrige (langsame) Stufe zu verwenden, da der Teig sonst zäh werden kann.)



Den Teig in die Papierförmchen in dem Muffinblech füllen.



In den vorgeheizten Ofen bei 180 °C schieben und circa 18 bis 20 Minuten backen.

Guten Appetit!

---