

Bananen-/Cranberry-/Walnuss-Muffins (kann auch vegan hergestellt werden)

(in Anlehnung an ein Rezept [von REWE](#))

Die Bananen und die getrockneten Cranberries bringen so viel Fruchtzucker mit, dass auf zusätzliche Süße durch Haushaltszucker problemlos verzichtet werden kann.

Zubereitungszeit: ca 40 Minuten, einfach herzustellen

Zutaten für 12 Stücke:

- 120 g Weizenvollkornmehl
- 0,5 Päckchen Backpulver
- 80 g Haferflocken (zart)
- 1 TL Zimt
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Vanilleschote
- 50 g getrocknete Cranberries oder Kirschen (oder Rosinen)
- 80 g Walnüsse (50 g zum Hacken, 12 Stücke zum Dekorieren)
- 3 Bananen (sehr reif, dürfen schon braune Flecken haben)
- 80 ml Rapsöl
- 100 ml Milch (oder vegane Alternative, z.B. Hafer-/Mandelmilch)
- 1 EL Butter (oder vegane Margarine) zum Einfetten

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

Zubereitung des Teiges:

1. Schritt:

- 120 g Weizenvollkornmehl
- 0.5 Paekchen Backpulver
- 80 g Haferflocken (zart)
- 1 TL Zimt
- 1 Prise(n) Salz

miteinander verrühren.

2. Schritt:

- 1 Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen.
- 50 g getrocknete Cranberries oder Kirschen und
- 50 g Walnüsse grob hacken

und zusammen mit dem Vanillemark zum Mehl geben.

3. Schritt:

- 3 Bananen (sehr reif) schälen und mit einer Gabel zerdrücken, zusammen mit
- 80 ml Rapsöl und
- 100 ml Milch

zum Mehl geben und alles zu einem Teig verrühren. Wenn der Teig zu fest ist, gegebenenfalls noch etwas mehr Milch zufügen.

Die Muffinförmchen mit 1 EL Butter einfetten, den Teig in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

Nach der Backzeit mit einem Holzstäbchen in ein Muffin stechen. Wenn kein Teig am Stäbchen kleben bleibt, sind die Muffins durchgebacken. Sonst noch ein paar Minuten länger backen.

Die warmen Muffins mit 12 Walnüssen dekorieren, abkühlen lassen, aus der Form in Papiermuffinförmchen setzen. (Man kann die Muffins auch in den Papierförmchen backen, dann kleben sie aber etwas am Papier)

Am Besten schmecken die Muffins, wenn sie 1-2 Tage durchgezogen sind.

Viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit