

BANANA SMOOTHIE MUFFINS

Zutaten (für ca. 14 Stück)

- 3 reife Bananen
- 2 cups Baby-Spinat
- 8 Erdbeeren
- 1 ½ cups Vollkornmehl
- ¾ cup Zucker
- 1 Ei
- ¼ cup Rapsöl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/8 TL Salz



Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Bananen, Spinat und Erdbeeren im Mixer pürieren.
3. Mehl, Zucker, Ei, Öl, Backpulver, Zimt und Salz in der **großen Nixe** vermischen.
4. Den Smoothie-Mix aus dem Mixer zum Teig hinzufügen und das Ganze gut vermischen.
5. Mit dem **großen Edelstahl-Portionierer** den Teig in die **Muffinform Deluxe** füllen (Kuhlen zu ¾ füllen).
6. 20-30 Minuten backen, bis beim Einstechen mit einem Zahnstocher kein Teig mehr haften bleibt.
7. Fertige Muffins aus dem Ofen nehmen, auf das **Kuchengitter** stürzen und dort auskühlen lassen.

Backzeit: ca. 60 Minuten
180°C Umluft auf der mittleren Schiene

Nährwerte: 1 Muffin á 68g hat 155 Kalorien

Tipps:

- 2 Banana Smoothie Muffins ergeben ein ideales, gesundes Frühstück!
- Zum Abmessen der cups-Angaben, das **stapelbare Messbecher-Set** verwenden.
- Übrige Muffins können einfach in einem Gefrierbeutel eingefroren und an einem anderen Zeitpunkt wieder aufgetaut werden.

clean
eating 

