

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Die Muffinvertiefungen einfetten oder mit Papier Backförmchen ausstatten.

In einer mittelgroßen Schüssel die trockenen Zutaten (I.), d.h. Mehle, Backpulver, Natron sorgfältig vermischen.

In einer weiteren, großen Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Den Zucker, das Öl und die Bananen hinzufügen und gut vermischen. Die trockenen Zutaten (I.) beifügen und vorsichtig unterheben, bis sie feucht sind. Zuletzt wahlweise die Erdbeerstückchen vorsichtig unterheben.

Den Teig zu $\frac{3}{4}$ in die Muffinblechvertiefungen einfüllen. Bei 170°C Umluft auf mittlerer Schiebeleiste 20–30min backen.

NÄHRWERTE

Pro Muffin (bei 12 Stück)

Kalorien: 151 kcal

Kohlenhydrate: 25.9 g

Eiweiß: 2.7 g

Fett (gesamt): 5 g

• davon MCT: 4.2 g

• davon LCT: 0.8 g

Bananen- Muffins



ZUTATEN

I.

$\frac{3}{4}$ Tasse (90g) Mehl Typ 1050

$\frac{3}{4}$ Tasse (100g) Mehl Typ 550

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

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

II.

1 Ei 80g brauner oder weißer Zucker

50ml MCT-Öl 100%

1 $\frac{1}{2}$ Tassen (375g) zerdrückte reife Bananen (ca. 4 mittelgroße)

wahlweise $\frac{3}{4}$ Tasse (140g) Erdbeerstückchen

