

Australische Bananen Muffins

Für zwölf Portionen benötigst du,

- 80g Rapsöl
- 2 Tassen Erythrit oder 1 Tasse Kokosblütenzucker
- 2 Eier
- 2 reife zerdrückte Bananen
- 1/4 Tasse Sojajoghurt
- 2 Tassen Dinkel- oder Mandelmehl
- 1 Pck. Backpulver
- Kokosöl für die Form
- Paniermehl

Eine Tasse entspricht einer großen Kaffeetasse. Die Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel (nicht mit einer Küchenmaschine) verquirlen. Die Muffinsformen gut einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Der Teig geht stark auf, daher die Form nur halb befüllen. Die Muffins bei 175°C für ca. 20 Minuten (je nach Ofen) backen. Durch die Bananenstückchen bleibt der Teig sehr saftig. Idealerweise kühl und abgedeckt lagern.