



BANANENSCHALEN-MUFFINS

60 g Nüsse
200 g Mehl
50 g Zucker
1 TL Backpulver
½ TL Salz
1 Pk. Vanillezucker

- Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen.
- Die Nüsse klein hacken.
- Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.

2 reife Bananen
120 ml Pflanzendrink oder
Wasser

- Die Bananen in einer separaten Schüssel zerdrücken und alle feuchten Zutaten hinzugeben.
- Die Bananenschalen klein schneiden und mit etwas Wasser pürieren.

65 g Nussmus
1 EL Apfelessig

- Nussmus, Apfelessig und die restlichen Zutaten verrühren.

-
- Den Teig in eingefettete Muffinförmchen geben und ca. 30 min backen.