

BANANENSCHALEN-MUFFINS



3 Bio-Bananenschalen (ohne Enden)
1/4 Tasse Wasser (alternativ Saft von 1/2
Orange (oder z.B. Apfelmark, je nach Saison)
1,5 reife Bananen
2 EL Öl (z. B. Rapsöl)
kleine Trockenobstwüfel (z.B. Aprikosen)
1TL Orangenschale
1 TL Zimt
2 Tassen Mehl
1TL Backpulver
1 TL Natron

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Bananenschalen in Stücke schneiden,
mit dem Wasser (oder Saft) mixen. Der
Brei wird sehr dunkel – das ist normal.
Bananen pürieren und mit Öl, Zimt und
Orangenschale vermengen.
Mehl, Backpulver und Natron mischen
und vorsichtig unter die Masse ziehen.
Zum Schluss die Trockenobstwüfel
unterrühren.
In Muffinformen füllen und bei 25 min
bei 180 Grad backen.