

BANANENBROT-SAUERTEIGMUFFINS

FÜR 12 STÜCK

- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Maismehl
- ½ TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 150 g Zucker/ andere Süße
- 1 Tasse (reifen) Sauerteigstarter
- 60 ml pflanzliche Milch
- 4 EL Apfelmus
- 4 überreife Bio-Bananen

Zero Waste Tipp: Die Bananenschalen müssen auf keinen Fall in die Biotonne! Schau mal bei unseren anderen süßen Rezepten vorbei, da lernst du wie du z. B. leckere Pancakes zaubern kannst.



Alle trockenen Zutaten zusammensieben. In einer zweiten Schüssel die Bananen quetschen, die restlichen feuchten Zutaten unterrühren. Danach den trockenen Mix mit einem Holzlöffel unterheben. Den Teig in eine eingefettete Muffinform geben. Bei 200 °C für 20 Minuten backen, danach den Ofen ausschalten und Muffins 5 Minuten im Ofen lassen. Schmecken lassen!