

BANANENSCHALEN-MUFFINS



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

optional 1 TL Orangenschale

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
Bananenschalen in Stücke schneiden, mit dem Wasser (oder Saft) mixen. Der Brei wird sehr dunkel – das ist normal.

Bananen pürieren und mit Öl und Zimt vermengen. Mehl, Backpulver und Natron mischen und vorsichtig unter die Masse ziehen. Zum Schluss die Trockenobstwüfel unterrühren.

In Muffinformen füllen und 25 Minuten backen.

