

BANANENSCHALEN-MUFFINS

Zutaten

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

Zubereitung

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

Hinweis: Die Schalen müssen unbehandelt sein! Es eignen sich dafür besonders gut die Schale von reifen Bananen (wegen der Süße). Sie kann gern Pünktchen haben, sollte aber noch nicht komplett braun sein. Das Innere einer braunen Banane kann aber gut mit in den Teig gegeben oder zu einem Smoothie verarbeitet werden. Bei der Orangenschale nur das Orangene verwenden, denn das Weiße schmeckt bitter.

