



Bananenmuffins ohne Zucker, low-carb, mit Haferflocken

Zutaten für 15 Muffins:

Mit zarter Textur, eher feucht, eher wie Brownies	Etwas kerniger, eher wie Kuchen
300 g reife Bananen	350 g reife Banane
3 Eier	3 Eier
100 g gemahlene Nüsse	100 g gemahlene Nüsse
2 TL Backpulver	2 TL Backpulver
½ TL Guarkernmehl /Flohsamenschalen als Bindemittel	½ TL Guarkernmehl /Flohsamenschalen oder ähnliches als Bindemittel
50 g Low-Carb-Mehl (z.B. Sonnenblumenkernmehl / Proteinpulver	50 g Proteinpulver / Low-Carb-Mehl
60 g Nussmus (z.B. Erdnussbutter)	50 g Haferkleie grob (Gries)
1 – 2 TL Zimt	1 – 2 TL Zimt
1 Prise Salz	1 Prise Salz
50 g Erythrit (z.B. „Xucker Light“) oder ähnliches oder auch Zucker	50 g Erythrit oder ähnliches oder auch Zucker
100 ml Milch / Pflanzenmilch	120 ml Milch / Pflanzenmilch
3 EL Schokotropfen zartbitter	
Energie: 120 kcal Fett: 7,7 g (57 %) Eiweiß: 5,0 g (16 %) KH: 8,2 g (27 %) Ballaststoffe 1,5 g	Energie: 106 kcal Fett: 5,4 g (45 %) Eiweiß: 6,4 g (23 %) KH: 8,8 g (32 %) Ballaststoffe 1,7 g dabei wertvolles β -Glucan aus dem Hafer

Zubereitung:

Die Bananen zuerst mit einer Gabel zerquetschen, dann mit dem Rührgerät zu Mus rühren.

Die übrigen Zutaten (Backpulver und Bindemittel mit den gemahlenen Nüssen vorab vermischen) nach und nach zugeben und ebenfalls gut verrühren. Gewürze wie Zimt, Vanille und Kakaopulver können nach Belieben hinzugefügt werden.

Der Teig wird auf 15 Muffinförmchen aufgeteilt und bei 160 Grad Umluft ca. 15 min gebacken. Wir haben für die Optik vor dem Backen noch ein paar gehackte Nüsse drauf gestreut.

Die Muffins eignen sich zum Kaffeetrinken, aber auch als „gute“ Süßigkeit bei Heißhunger, sowie als sättigender Snack für unterwegs oder als ein etwas anderes Pausenbrot. Es ist auch möglich sie einzufrieren, um sie später bei Bedarf aufzutauen.

