Bananen-Muffins mit Nüssen

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 12 Portionen

Bananen	200 g
Butter	250 g
Zucker	130 g
Vanille Zucker	1 Päckchen
Salz	
Eier	2 St.
Walnüsse, gemahlen	50 g
Vollkornweizenmehl	150 g
Backpulver	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Handrührgerät mit Schneebesen, Muffinform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

2. In einer Schüssel 125 g weiche Butter mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen schaumig schlagen. Abwechselnd 120 g Zucker, Vanillinzucker, 1 Prise Salz und Eier einrühren. Bananenmus und Walnüsse locker unterheben.

3. Die Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Backförmchen auskleiden. Teig gleichmäßig darin verteilen. Im Backofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen.

4. Muffins herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Bananen-Muffins mit Nüssen lauwarm servieren oder abgekühlt als Pausenbrot servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	291 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g