



**Gesamtzeit:** 40 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 12 Personen

## vegane Bananen Frühstücksmuffins

### vegane Bananen Frühstücksmuffins

3 reife Bananen

200 ml pflanzliche Milch

60 ml Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

100 g brauner Zucker

200 g Dinkelmehl oder Weizenmehl

50 g Rinatura Haferflocken Bio

2 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

0.5 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Salz

Optional: Schokodrops

### vegane Bananen Frühstücksmuffins

1.

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Muffinblech mit Förmchen auslegen oder einfetten.

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Bananenmus, pflanzliche Milch, Öl, Apfelessig, Vanille und Zucker gut verrühren.

In einer separaten Schüssel Mehl, Haferflocken, Backpulver, Zimt und Salz mischen.

Die trockenen Zutaten zur Bananenmischung geben und nur kurz vermengen, bis ein Teig entsteht. Nicht zu lange rühren! Optional Schokodrops unterheben.

Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Im Ofen ca. 20–25 min. backen, Stäbchenprobe machen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Tipp: Du kannst die Muffins auch einfrieren und bei Bedarf kurz aufbacken.