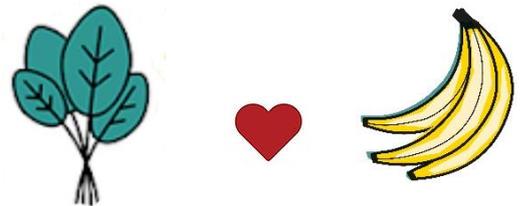


Rezept: „Spinatmuffins mit Banane“ (ohne Zucker!)

Zutaten für 12 Muffins:

180 g Spinat
2 Bananen
1 Ei
120 ml Vollmilch oder Kokosnussmilch/Mandelmilch
60 ml Pflanzenöl
250 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
1 TL Zimt



Und so geht's:

- Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech einfetten oder mit Papierbackformen auslegen.
- Alle feuchten Zutaten (Spinat, Banane, Ei, Milch, Öl) in einem Standmixer pürieren.
- Die übrigen, trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Das Püree dazugeben und vorsichtig unter die trockenen Zutaten heben, bis ein Teig entsteht.
- Den Teig in der Muffinform verteilen und 20 - 22 Minuten backen.

Tipp 1: Wer mag, kann zudem Beeren, Rosinen oder Schokodrops in den Muffinteig rühren.

Tipp 2: Die Muffins lassen sich gut einfrieren und halten sich so rund 3 Monate.

