

# Meine besten Rezepte



## **BANANENMUFFINS (vegan) (für ca. 12 Stück)**

**6-7 große, überreife Bananen**  
**2 EL Zitronensaft**  
**150 ml Kokosmilch**  
**150 g flüssigen Honig/alternativ Rübensirup, Ahornsirup o.ä.**  
**1EL Vanillepulver**  
**300 g Dinkelvollkornmehl**  
**3 EL Haferflocken**  
**50 g Walnüsse gemahlen**  
**50 g Mandeln gemahlen**  
**50 g Leinsamen**  
**1 Päckchen Weinstein-Backpulver**  
**1 EL Zimt**

Die Bananen mit dem Zitronensaft, der Kokosmilch und dem Honig/Sirup pürieren.  
Mit dem gemahlene Dinkel und den restlichen Zutaten vermischen. In die gefetteten Muffin-Backförmchen füllen.

Backzeit:  
Ca. 45 Minuten bei 150-160 g Umluft (vorgeheizt).

Guten Appetit!