BANANEN NUSS MUFFINS - VEGAN -

12 Portionen

Nussig-Süße Muffins, einfach herzustellen und absolut praktisch.

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen und ein Muffin-Backblech für 12 Muffins mit Muffin-Förmchen auslegen oder bei Bedarf leicht einfetten und mit Mehl ausstäuben.
2. Leinsamenei in einer kleinen Schüssel ansetzen. Beiseite stellen.
3. In der Zwischenzeit eine große Schüssel bereitstellen, die zerdrückten Bananen, Hafermilch hineingeben, Natron und Essig dazugeben und umrühren. Die Flüssigkeit sollte jetzt anfangen leicht zu schäumen.
4. Ahornsirup und Backöl dazugeben und noch einmal umrühren, bis sich alles gut verbunden hat.
5. Sieb über die Schüssel geben und glutenfreie Mehlmischung oder Dinkelmehl hineinsieben.
6. Leinsamen Ei, Rohrohrzucker, gemischte gehackte Nüsse, Haferflocken, Backpulver, Zimt, Bourbon Vanille und Meersalz dazugeben und weiter rühren bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
7. Teig mit einem Löffel gleichmäßig auf die Muffin Förmchen aufteilen.
8. In den Ofen geben und 30 Minuten backen. Ofen ausschalten und die Muffins noch 10 Minuten im Ofen lassen und Nachwärme nutzen. Aus dem Ofen nehmen und komplett auskühlen lassen.
9. Rest (falls vorhanden) in einer luftdicht verschlossenen Box bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren. Eingefroren bis zu einem Monat haltbar.

ZUTATEN:

- 1 Stück Leinsamenei (1 EL Leinsamen gemahlen + 3 EL heißes Wasser)
- 340 g reife Bananen geschält und mit einer Gabel zerdrückt
- 1 EL Apfelessig
- 180 ml Hafermilch oder andere ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 1/2 TL Natron
- 38 ml Ahornsirup
- 45 ml Kokosöl
- 240 g glutenfreie Mehlmischung oder feines Dinkelmehl, ich verwende Typ630
- 105 g Rohrohrzucker gerne zum Teil mit Kokosblütenzucker ersetzen
- 120 g gemischte gehackte Nüsse ich verwende Pekannüsse, Mandeln und Walnüsse gemischt
- 110 g Haferflocken
- 7 g Backpulver
- ½ TL Zimt
- ½ TL Bourbon Vanille gemahlen
- ¼ TL Meersalz