

Bananen-Mango-Muffins

Das ideale Schnellrezept um überreif gewordene Bananen auf angenehme Weise zu verwerten. Mit etwas Geduld kann man auch Muffins in „Hasenform“ backen (siehe Foto). Ein beliebter Kinder -Kuchen!



Zutaten

(für 10 große oder 15 kleine Muffins):

6	reife mittelgroße Bananen*
300g	Mehl
1Pck	Backpulver
½ Teel.	Natron
1 Prise	Salz
150 ml	Öl
3	Eier
0,1l	Mangosirup von DWP*
(1 Schuss	Ron Varadero*)
evtl.	Puderzucker

*in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

Backofen auf 180-200°C vorheizen. Währenddessen die Bananen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Getrennt davon die Eier mit dem Öl verquirlen, Prise Salz dazu. Das Mehl abwiegen und mit Natron und Backpulver vermischen.

Im nächsten Schritt Eier und Bananen miteinander gut verrühren und danach das Mehl zugeben und zu einem relativ flüssigen Teig verrühren (etwa wie für Eierkuchen). Zum Schluss nach Geschmack einen Schuss Ron Varadero unterrühren – das rundet den Geschmack ab und lockert auf.

Für die Muffins können Backformen oder ein Muffinblech verwendet werden. Wenn man dies nicht hat, gehen auch kleine ofenfeste Keramikformen, wie man sie für Creme Caramel oder Pasteten etc. benutzt. Wichtig ist, dass diese akribisch mit Öl ausgepinselt werden!

Teig einfüllen und ca. 30-40 Minuten backen. Der Teig geht ungefähr um ein Drittel auf. Im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestreuen und mit einem Messer vorsichtig aus der Form lösen.

Dazu ein gut gebrühter Kaffee aus Fairem Handel* oder ein kühler frischer deutscher Riesling*. Guten Appetit!

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr **Weltladen-ZeichenDerZeit** Team!