

Haferflocken-Bananen Bissen



Ergibt 8 Muffins

Diese Muffin-artigen Bissen enthalten nur pürierte Banane als Süßungsmittel, werden ohne Öl gemacht und bestehen aus Vollkorn-Hafer und Hafer-Mehl. Außerdem: In wenigen Minuten fertig!



- 1 Tasse gewalzten Hafer
- 1 Tasse Hafer-Mehl
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Meersalz
- ½ TL Zimt
- 1/8–1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Tasse pürierte, überreife Bananen (ca. 2 große Bananen, siehe Bemerkung)
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 2 EL getreidegesüßte vegane Chokolade-Stückchen (optional)



Heizen sie das Backrohr auf 180 °C vor. Mischen sie den Hafer, das Hafer-Mehl, Backpulver, Meersalz, Zimt und Muskat in einer Rührschüssel. Rühren sie bis alles gut durchmischt ist.



Geben sie Banane und Vanille und Schoko-Chips (wenn sie sie verwenden wollen) dazu, und rühren sie bis alles gut vermisch ist.



Verwenden sie einen Eisportionierer und geben sie Teigkugeln (ca 2 bis 2 ½ Eßlöffel) auf ein Backblech mit Pergament-Papier.

Backen sie sie 14 – 15 Minuten bis sie trocken und leicht goldgelb sind. Nehmen sie sie aus dem Ofen und lassen sie sie ca 1 Minute abkühlen – dann auf ein Kühlgestell legen.

Bemerkung: Verwenden sie einen Pürierstab für die Bananen (das ist am einfachsten, aber ein Mixer kann auch verwendet werden). Sie erhalten eine sehr flüssige Mischung, nicht das was sie durch zerdrücken bekommen können.

Idee: Versuchen sie Rosinen oder andere getrocknete Früchte statt der Schokolade-Chips zu verwenden.

Pro Muffin:

- 114 Kalorien
- 2 g Fett
- 0.3 g gesättigte Fette
- 12% Kalorien aus Fett
- 0 mg cholesterin
- 3 g Protein
- 22 g Kohlehydrate
- 4 g Zucker
- 3 g Ballaststoffe
- 136 mg sodium
- 49 mg Kalzium
- 1 mg Eisen
- 2 mg Vitamin C
- 8 mcg Beta-Karotin
- 0.1 mg Vitamin E

Source: Dreena Burton of www.PlantPoweredKitchen.com.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/oatmeal-banana-bites>