

Rezept: Nussige Bananenbrot-Muffins

Liebe Kinder, bitte bereitet das Rezept zur Sicherheit nur unter Aufsicht eines Erwachsenen zu und fragt vor der Zubereitung, ob ihr eine Allergie gegen eine Zutat habt und es zubereiten dürft!

Aus der Buchreihe „Elfi und Zwölfi 2 mutige Elfen auf Reisen“
von Runa Birk ∞ Band 2: „Das Abenteuer in der Wildtierstation im Schwarzwald und der Ausflug in das Land der Wichtel“

Homepage: <https://elfenaufreisen.de>

Bilder und Textbearbeitung: Sonja M. Petersen über

Mindverse: <https://ai.mind-verse.de>

Stand: 09.12.2024



Zutaten:

- 1 große Schüssel
- 1 Gabel
- 2 reife Bananen
- 1/3 Tasse Zucker
- 1/4 Tasse geschmolzene Butter
- 1 Ei
- 1 Tasse Weizenmehl
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Tasse gemahlene Haselnüsse oder Walnüsse



Küchenutensilien:

- Muffinformen
- Backpapier oder Muffinförmchen

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Bevor wir anfangen, heizt den Ofen auf 180 Grad vor und legt die Muffinformen mit Backpapier oder Muffinförmchen aus. So klebt später nichts fest.
2. Bananen: Nehmt die Bananen und schält sie. Dann zerdrückt ihr sie in der großen Schüssel mit einer Gabel, bis sie matschig sind.
3. Süße Mischung: Fügt jetzt den Zucker und die geschmolzene Butter zu den Bananen hinzu. Rührt alles gut durch, bis es eine gleichmäßige Masse gibt. Dann kommt das Ei dazu. Noch einmal alles gut verrühren!
4. Trockene Zutaten: Mischt in einer anderen Schüssel das Mehl mit dem Backpulver. Dann gebt ihr diese Mischung langsam zu eurer Bananenmasse und rührt alles gut durch.
5. Jetzt kommen die gemahlene Nüsse dazu. Verteilt sie gleichmäßig in eurem Teig. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch ein paar ganze Nüsse oben auf die Muffins legen, bevor sie in den Ofen kommen.
6. Muffins formen: Verteilt den Teig gleichmäßig in euren Muffinformen. Achtet darauf, dass jede Form nur etwa zu 3/4 gefüllt ist, damit die Muffins beim Backen nicht überlaufen.

7. Backzeit: Jetzt kommen eure Muffins für etwa 15-20 Minuten in den Ofen. Ihr wisst, dass sie fertig sind, wenn sie goldbraun sind und ein Zahnstocher, den ihr in die Mitte steckt, sauber wieder herauskommt.

Lasst die Muffins ein paar Minuten in der Form abkühlen, bevor ihr sie herausnehmt. Dann könnt ihr sie auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Viel elfenfreundlichen Spaß bei der Zubereitung wünschen euch



Dies ist nur
ein mögliches
Rezept!

Elfi und Zwölfi

Es gibt
noch viel
mehr
Rezepte!

