

Rezept für Low-Carb-Muffins

Zutaten:

für ca. 12 Stück

- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 EL creamy oder crunchy Erdnussbutter (am besten ohne Zucker)
- eine Handvoll gehackte Haselnüsse
- 2 reife Bananen (Gerne schon braune nehmen!)
- 100 ml Milch
- 2 EL zarte Haferflocken
- 2 Eier
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 75 g Zartbitterschokolade (mindestens 75 % Kakaoanteil)



Zubereitung:

1. Bananen, Eier, Erdnussbutter und Milch miteinander mixen, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.
2. Die Masse anschließend mit den restlichen Zutaten vermengen, bis diese cremig ist.
3. Den Teig portionsweise in ca. 12 Muffin-Förmchen geben.
4. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C circa 15 Minuten backen, bis bei der „Stichprobe“ nichts mehr hängenbleibt.
5. Nun die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen, über die abgekühlten Muffins geben und erkalten lassen, bis die Schokoglasur schön knackig ist.

Tipp: Die Muffins am besten im Kühlschrank aufbewahren, da sie sehr saftig sind und sonst schimmeln könnten! Die Bananen-Schoko-Muffins lassen sich außerdem bestens einfrieren.

Viel Spaß beim Backen und Genießen!

PS: Noch ein paar Worte zu Low-Carb: An der enthaltenen Banane im Low-Carb-Rezept scheiden sich etwas die Geister und ja, Haferflocken gehören da eigentlich gar nicht rein. Doch der Autorin geht es hier hauptsächlich um eine gesunde und dennoch süße Alternative zu oft nicht so figurfreundlichen Leckereien. Außerdem heißt es ja auch Low-Carb und nicht Zero-Carb.