



# Zweierlei Muffins

## Bananen- & Schoko-Walnuss-Muffins



Zutaten für je 8 Personen:

### Bananen-Muffins

120 g Mehl (ggf. glutenfrei)  
 50 g grobe Haferflocken  
 3 EL Ahornsirup  
 2 mittlere, reife Bananen  
 1 Msp. Natron  
 1 EL Apfelessig  
 1 Prise Salt  
 60 g Margarine  
 60 g Zartbitterschokolade  
 120 ml pflanzl. Milch  
 Zimt n.B.

Für die Bananen-Muffins zunächst die geschälten Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken. Zu dem Bananenbrei die Margarine, die Milch und den Sirup geben.

Den Apfelessig und das Natron separat anmischen und zu den nassen Zutaten geben.

In einer weiteren Schale die trockenen Zutaten miteinander mischen, anschließend alle Zutaten miteinander vermengen, 2/3 der gehackten Schokolade unter den Teig heben und diesen in Backförmchen für Muffins geben. Die Muffins mit der restlichen Schokolade bestreuen und bei 180 °C Umluft 25 Minuten backen.

Für die Schoko-Walnuss-Muffins die trockenen Zutaten mischen.

### Schoko-Walnuss-Muffins

130 g Mehl (ggf. glutenfrei)  
 30 g gemahlene Haselnüsse  
 40 g ungesüßtes Kakaopulver  
 230 ml pflanzl. Milch  
 60 g Margarine  
 1 TL Backpulver  
 1 Msp. Natron  
 1 EL Apfelessig  
 1 Prise Salz  
 2 Handvoll Walnuskerne

Natron und Apfelessig separat anmischen und mit den anderen feuchten Zutaten zu dem Mehl-Mix geben und zu einem glatten Teig vermengen. Die Walnüsse hacken, einige für die Deko beiseite legen. Die Walnüsse unter den Teig heben und diesen ebenfalls in die Förmchen füllen.

Die Schoko-Muffins direkt im Anschluss an die Bananen-Muffins in den Ofen geben und ebenfalls bei 180 °C 25 Minuten backen.