

# Kirsch Bananen Muffins vegan, zuckerfrei, glutenfrei möglich

12 Stück

Backzeit 25 Minuten

200 g Dinkelvollkornmehl **oder**

220 g glutenfreier Mehlmix

100 g Mandeln, gemahlen

3 EL Kakaopulver

1/4 TL Zimtpulver

1 TL Natron

2 TL Backpulver

1/4 TL Vanille, gemahlen

In einer grossen Schüssel gut vermischen.

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen vorbereiten.

150-200 g Banane, sehr reif (ca. 2 Stück)

100-150 g Apfelmus, ungesüsst

1 EL Zitronensaft

40 g Rapsöl

In einer Schüssel Bananen mit einer Gabel zerdrücken und gut mit den restlichen Zutaten vermischen

1 Glas Sauerkirschen, ohne Zuckersatz

Sauerkirschen und der Saft im Glas zur Bananen-Apfelmus-Mischung geben und unterrühren. Diese Mischung nun zum Mehl-Mix geben und nur kurz bis sich alle Zutaten vermischt haben verrühren.

Teig mit einem Eisportionierer auf die Muffinförmchen verteilen und bei 180°C 25 Minuten auf der mittleren Gfenschiene backen.