



Zucchini-Bananen-Muffins

vegetarisch
ab 8. Monat



Zutaten

- 150 g Zucchini
- 2 sehr reife Bananen (200 g, ohne Schale)
- 40 g Bio-Kokosöl (alternativ Rapsöl)
- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

1. Wasche die Zucchini und raspel sie fein. Ich verwende sie meist mit Schale, denn in der Schale sitzen viele wertvolle Nährstoffe. Drücke mit den Händen den Saft der geriebenen Zucchini aus. Gib die Zucchinirapsel in eine große Schüssel.
2. Schäle die Bananen, zerdrücke sie mit einer Gabel und mische sie mit der geriebenen Zucchini. Rühre außerdem die Eier, das Mehl, das Backpulver und das Kokosöl mit einem Rührlöffel unter.
3. Fette die Mulden einer Muffinform und verteile den Teig darin. Backe die süßen Zucchinimuffins bei 175°C Ober- und Unterhitze für 25 Minuten.

Zubereitung im Thermomix:

1. Zucchini und Banane 20 Sekunden auf Stufe 10 pürieren.
2. Eier, Mehl, Backpulver und Kokosöl zugeben und 20 Sekunden auf Stufe 4 verrühren.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>