



Zucchini-Bananen-Muffins



vegetarisch

ab 8. Monat

Gesunde Muffins mit Zucchini, Banane und Datteln ganz ohne Industriezucker

Aus Zucchini und Banane könnt ihr leckere Muffins ohne Zucker backen, die sich für das Baby als Snack eignen und toll für unterwegs sind. Sie eignen sich aber genauso gut für die ganze Familie zum Nachmittagskaffee und sind auch bei Kindergarten- und Schulkindern in der Brotdose sehr beliebt. Die Zucchini schmeckt kaum hervor, sorgt aber für eine gute Portion Vitamine.

- **Zutaten für die Zucchini-Banane-Muffins**
- 1 kleine Zucchini
- 2 sehr reife Bananen
- 4 Datteln (ungeschwefelt)
- 50 g Bio-Kokosöl (alternativ Rapsöl)
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- ½ Päckchen Backpulver



Zubereitung ohne Thermomix

Als erstes weicht ihr die 4 Datteln in wenig Wasser ein und lasst sie für mindestens 1 Stunden stehen. Dann wascht ihr für die Zucchini-Banane-Muffins die Zucchini und raspelt sie fein in eine Schüssel. Ich habe sie dafür nicht geschält, denn in der Schale sitzen viele wertvolle Nährstoffe. Gebt dann die Bananen dazu und püriert die Zucchini mit den Bananen zu einem Brei. Als nächstes püriert ihr die Dattel samt dem Einweichwasser unter.

Gebt dann die Eier, das Mehl, das Backpulver und das Kokosöl dazu und mixt alles zu einem cremigen Muffinteig.

Zubereitung mit dem Thermomix

Wenn ihr einen Thermomix habt, dann braucht ihr für den Muffinteig nur 2 Schritte:

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

Zucchini-Banane-Muffins backen

Heizt den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor und verteilt den Muffinteig in die Mulden eines Muffinblechs, die ihr vorher mit Papierförmchen ausgelegt habt.



Einen Teil der Zucchini-Bananen-Muffins habe ich dann noch mit Schokodrops bestreut. Dann geht es für etwa 20 Minuten ab in den Ofen.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter

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

Dir gefällt dieses Backrezept? Dann schau dir gern meine anderen [Backideen für Baby und](#)



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von Breirezept.de

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

[Kleinkind](#) an.