



©KERN

Zutaten für eine Muffinform 12 Stk:

120 g	Banane reif
30 g	Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker
2	Eier
60 g	Rapsöl
300 g	Dinkelvollkornmehl
60 g	Kakaopulver/40 g Kokosmehl
2 TL	Backpulver
ca. 300 ml	Milch oder Sprudelwasser
	Gewürze wie: Zimt, Vanille, Kardamom, Tonkabohne, Orange

Ganz nach Geschmack, Vorrat und Saison können frische Früchte, Nüsse, ungesüßte Cornflakes oder statt Kakao auch Kokosmehl verarbeitet werden.

Selbst zubereitete „Naschereien“ stellen mit der natürlichen Süße frischer Früchte und einer geringen Zuckerzugabe eine Alternative zu den meist sehr zuckerhaltigen Angeboten aus dem Supermarkt dar. Gemeinsam mit den Kindern zubereitet, werden Wissen und Erfahrung im Umgang mit Lebensmittel weitergegeben und das gemeinsame Erlebnis macht viel Spaß und Freude 😊

Freude 😊

Zubereitung:

Die Banane schälen, zerdrücken und mit den Eiern und dem Zucker schaumig rühren. Das Öl nach und nach zugeben.

Die trockenen Zutaten vermischen und unter die schaumig gerührte Eiermasse geben, mit der Milch zu einem zähflüssigen Teig vermengen.

Den Teig in die mit 12 Muffinförmchen ausgelegte Form füllen und ca. 20 Min. bei 160°C-180°C im Ofen backen.

Nach Geschmack mit Schokoglasur*, Gewürzen, getrockneten Früchten oder feinen Nüssen/Mandeln dekorieren. Die Muffins können nach dem Backen eingefroren werden, so hat man stets einen Vorrat für die Brotzeitbox.

*Kakaopulver, Wasser, etwas Öl dickflüssig anrühren.

Auch Süßungsmittel wie Agavensirup, Kokosblütenzucker oder die Süße aus Früchten sind wie Haushaltszucker zu behandeln. Denn meist wird nicht die ganze Frucht, sondern das Konzentrat als Süßungsmittel verwendet. Fügen Sie dem Teig frische, ganze Früchte zu, sie enthalten natürliche Süße, bringen viel Geschmack und erhöhen die Saftigkeit. Obst oder Gemüse und Vollkornmehle können die Nährstoffzusammensetzung positiv verändern.

Nährwerte pro Portion (bei 12 Portionen):

E [kcal]	E [kJ]	EW [g]	F [g]	KH [g]	Bst. [g]	Vit. B ₁ [mg]	Vit. B ₂ [mg]	Vit. B ₆ [mg]	Folat [µg]	K [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Zn [mg]
200	835	6,9	8	23,3	3,7	0,13	0,12	0,14	12,9	382,7	65,5	3,6	1,3
12%	12%	14,4%	14,3%	11,1%	23,4%	19,2%	15,1%	19,9%	9,2%	27,3%	54,6%	44,9%	33,2%

Nährwertangaben beziehen sich auf Jungen, 4 bis unter 7 Jahre (PAL 1,6), Tagesbedarf 1600 kcal

Prodi 6.12 Expert