



# BIRNEN- MUFFINS

## ZUTATEN für 4 Personen

- 1 kleine Birne
- 1 Banane
- 100g Vollkornmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- ⅓ TL Zimt
- 1 EL Zucker
- 2 EL Birnensaft
- 40ml Rapsöl

## ZUBEREITUNG

1. Birne schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.
2. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 160 Grad) vorheizen. Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Mehl, Backpulver, Zimt, Zucker, Birnensaft und Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren. Birnenstückchen unterheben. Teig in vier Muffinförmchen geben.
3. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen.

## NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 194 kcal | Eiweiß: 3g  
 Fett: 9g | Kohlenhydrate: 25g  
 Ballaststoffe: 3g