

Für Leib...

Bananenmuffins

(für ca. 12 Stück)

Zutaten:

Butter für die Form

75 Gramm Butter

250 Gramm Mehl

2 Teelöffel Backpulver und einen Teelöffel Natron

½ Teelöffel Zimt

50 Gramm Kokosraspel

2 Eier

100 Gramm Zucker

150 Gramm Naturjoghurt

2 Bananen

Puderzucker zum Bestäuben



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Muffin-Blech mit Butter sorgfältig einpinseln.

Die Butter zerlassen und abkühlen lassen.

Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Kokosraspel, bis auf zwei Esslöffel mischen.

Eier verquirlen, Zucker, Butter und Joghurt dazugeben und gut verrühren. Bananen schälen und zerdrücken und unterrühren.

Mehlmischung unterheben und rühren, bis alle Zutaten feucht sind.

Teig gleichmäßig in die Form füllen, mit restlichen Kokos bestreuen und in den Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei 190 Grad ca. 25 Minuten backen.

Die kleinen Kuchen noch 5 Minuten in der Form ruhen lassen.

Herausheben und mit Puderzucker bestäuben.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Segne uns, Gott,
den Boden, der uns trägt
und die Erde, die uns nährt.

Segne uns, Gott,
die Hoffnung, die uns stärkt
und die Liebe, die uns bewegt. Amen.