



Banane Muffins mat Molbieren

PORTIOUN : 12
PREPARATIOUN : 15 Minutten
BAKZÄIT : 30 Minutten

ZOUBEREEDUNG

1. Den Uewen op 180°C virhëtzen.
2. D'Huewerflacken an engem Mixer zu engem feine Pulver mixen.
3. D'Banane mat enger Forschett zerdrécken a mam Ee, dem Skyr, dem Kakuette-Botter an dem Ahornsirop vermëschen. Déi gemuelen Huewerflacken an d'Hief dobäiginn a gutt vermëschen, bis eng glat Mass entsteet. D'Molbiere virsiichteg ënnerhiewen.
4. D'Mass op 12 Muffinsformen verdeelen an ongeféier 30 Minutten am gehetzten Uewe baken.

ZUTATEN

150 g Huewerflacken
2 zeideg Banannen
1 Ee
150 g Skyr, Naturjughurt,
Quark oder
Sojajughurt
2 Kakuette-Botter
Zoppeläffel oder 50 g Kakuette
Purée
2 Ahornsirop (30 g)
Zoppeläffel
2 Téiläffel Hief
125 g Molbieren