



## Bananenmuffins mit Haselnüssen und Vanille- Crème by KptnCook

 Zubereitungszeit: 30 Min. + 25 Min.  
backen

 Für 12 Muffins



### Zutaten

---

6 Bananen	50 g Haselnusskerne, ganz
2 Eier	8 EL Olivenöl
2 TL Piment, gemahlen	1 TL Ingwer, gemahlen
15 g Grafschafter Goldsaft	4 TL Backpulver
220 g Weizenvollkornmehl	150 g Crème fraîche
1 Bourbon-Vanilleschote	160 g Grafschafter Goldsaft

# Zubereitung

Die Food-Liebhaber von [KptnCook](#) haben für uns ein Rezept für nussige Bananenmuffins mit einer köstlichen Vanille-Crème als köstliches Topping entwickelt. Viel Spaß beim Nachbacken!

Backofen auf 190°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Bananen, Eier, Olivenöl und etwas Zuckerrübensirup in einer Schüssel mischen.

Weizen-Vollkornmehl, Backpulver, Piment und Ingwer in eine weitere Schüssel sieben und vermengen. Mehl-Mischung nach und nach zur Bananen-Mischung geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Haselnüsse grob hacken.

Den Teig mit einem Esslöffel in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffin-Backform geben. Mit Haselnüssen bestreuen und ca. 25 min. backen.

Währenddessen Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark auskratzen. Crème fraîche mit Vanille und restlichem Zuckerrübensirup mischen.

Muffins leicht abkühlen lassen, nach Belieben mit mehr Zuckerrübensirup beträufeln und mit gesüßter Crème fraîche genießen.

Pro Muffin ca. 500 kcal.