

mamiblock. Rezeptideen

Titel: SÜßKARTOFFEL- MUFFINS

Zutaten:

400G SÜßKARTOFFELN

220G REIFE BANANEN, SCHOKOTROPFEN

150G GEMAHLENE MANDELN

2 EIER, 10G BACKPULVER, 1TL ZIMT,

50G KOKOSÖL, 1 TL SALZ



Zubereitung:



SÜßKARTOFFELN: PIEKSEN, 45MIN; 220°C.

SÜßKARTOFFELN AUSLÖFFELN UND MIT DEN BANANEN ZERQUETSCHEN.

(EVTL HONIG DAZUGEBEN). 2 EIER, KOKOSÖL, MANDELN, BACKPULVER, ZIMT, SALZ UND NACH BELIEBEN SCHOKOTROPFEN DAZU. MIT DER GABEL VERMENGEN UND DEN TEIG AUF 12 MUFFINFORMEN VERTEILEN.



35 MINUTEN; 180°C UMLUFT