



# Vegane Bananen-Erdnuss Muffins

⌚ Preparation time: 15 minutes  
Cooking time: 35 minutes  
**Total time: 50 minutes**

👤 Portions: 10

---

## Zutaten für 10 Muffins

- 1 reife Banane
- 250 g Weizenmehl | 550Typ
- 150 ml Pflanzendrink
- 150 g Zucker
- 70 g Erdnussbutter (ich nehme die mit "Crunch")
- Eine Prise Salz
- 1 TL Weinstein Backpulver
- 1 gestrichener TL Zimt

**Tipp:** Falls keine Erdnussbutter mit Crunch da ist: Eine Hand voll gehackter Erdnüsse extra hinzufügen

---

## Zubereitung (15 Minuten Zubereitungszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben. Die Banane dabei zuvor mit einer Gabel fein zerdrücken. Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen, sämigen Teig rühren.
3. Muffinblech mit Muffin-Papiertütchen bestücken und 10 Muffinmulden gleichmäßig befüllen.
4. Muffins bei 180 Grad Umluft ca. 30-40 Minuten backen. Backzeit kann je nach Backofenart leicht variieren. Die Muffins sind fertig, wenn Sie schön nach oben gewölbt und leicht braun sind.

**Tipp:** Die Muffins noch warm mit Erdnussbutter & Marmelade servieren.