



Beate Stach

E-Mail: stach@glutenfrei-lebenswelt.de

Glutenfrei-Lebenswelt bietet Ihnen folgende Rezepte von "A bis Z" zum Nachbacken an:

Bananen-Walnuss-Muffins

Zutaten Teig:

200 g Kartoffelmehl 200 g Maisstärke 3 Eier 125 g Butter 150 g Zucker 1 Tüte Vanillezucker 1 Beutel Backpulver 1 Prise Salz 3 mittlere sehr reife Bananen circa 25 frische Walnüsse etwa 100 ml Milch

Backtipps:

Die Eier trennen, die Eiweißmasse mit 1 Prise Salz zu Eischnee steifschlagen, kaltstellen Eigelbe, Butter, Zucker sowie Vanillezucker schaumig rühren Mehl, Milch sowie Backpulver unterrühren Walnüsse knacken, schälen und zerkleinern Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken beide Zutaten hinzugeben und zuletzt den gutgekühlten Eischnee vorsichtig unterheben die Muffinform mit Papier-Backförmchen bestücken bzw. die Förmchen gut einfetten den Teig mit einem Esslöffel portionsweise einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad ca. 20 min backen (Umluft) mit einer Nadel anstechen, wenn kein Teig mehr kleben bleibt, sind die Muffins fertig

Guten Appetit!