

## Bananenmuffins ohne Zucker



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*Thermomix*

**Bananenmuffins ohne Zucker sind leckere kleine Kuchen, die sich als gesunder Snack für die ganze Familie eignen. Dieses Rezept ist einfach und schnell zu backen und enthält auch eine Anleitung für den Thermomix.**

### **Grundrezept für zuckerfreie Bananenmuffins mit vielen Variationsideen**

Meine Bananenmuffins sind in Anlehnung an mein Bananenbrot entstanden und sie lassen sich kinderleicht nach Herzenswunsch abwandeln. Außerdem könnt ihr sie auch einfrieren und ganz nach Bedarf portionsweise auftauen.

Das Tolle an den Bananenmuffins ist, dass sie wirklich schnell gehen und sich prima als Resteverwertung (über-)reifer Bananen eignen. Da die Bananen von sich aus sehr süß sind, braucht ihr für dieses Rezept keinen weiteren Zucker. Und da die Muffins also zuckerfrei sind, könnt ihr sie sogar schon eurem Baby anbieten. Die Zubereitung inklusive Backzeit kostet euch nicht mehr als 25-30 Minuten, so dass sie auch sehr schnell frisch gebacken werden können.

Wir haben die Bananenmuffins ohne Zucker auch sehr oft als Mitgebsel für den Kindergarten oder die Krippe gebacken, da sie für Einjährige perfekt sind. Aber natürlich schmecken sie Erwachsenen ebenso gut.

Außerdem nehmen wir die Muffins gern auf Ausflüge unterwegs mit. Beim Picknick, im Schwimmbad oder auf dem Spielplatz versorgen sie uns als Snack auf gesunde und leckere Weise mit Energie. Und da die Bananenmuffins zuckerfrei sind, kommen sie bei uns auch regelmäßig in die Brotdose für Kindergarten und Schule.

Wenn ihr die Muffins so wie wir in einer kleinen Mini-Muffinform backt, dann erhaltet ihr viele leckere Kuchenpralinen. Wir mischen dem Teig vor dem Backen immer noch verschiedene Zutaten unter, durch die die Muffins bunt wie eine Pralinenschachtel werden ;-)

## Abwechslungsreiche Ideen für die Bananenmuffins

- weiße, Vollmilch- und Zartbitterschokostückchen
- süße Beeren aller Art
- Rosinen
- Nuss- oder Mandelsplitter
- Apfel- oder Birnenstückchen
- bunte Streusel

### Zutaten für 12 zuckerfreie Bananenmuffins:

- 2 große oder 3 kleine reife Bananen (je reifer eure Bananen sind, desto süßer schmecken die Muffins am Ende)
- 150 ml Flüssigkeit (Vollmilch, Kokosmilch, Fruchtsaft, Buttermilch, Joghurt)
- 200 g Mehl (z.B. Dinkelmehl oder Weizenmehl)
- 1 TL Natron (damit gehen Varianten mit Joghurt und Buttermilch besser auf, kann zur Not aber auch durch Backpulver ersetzt werden)
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier oder [Eiersatz](#)
- 30 ml Speiseöl, bspw. Sonnenblumenöl
- beliebige Gewürze wie Zimt, Kakao oder Vanilleextrakt (gern nehmen wir auch [Cinnamon Kiss\\*](#))

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

## Zubereitung auf herkömmliche Weise

Schält die Bananen und püriert sie zu einem feinen Mus. Dann gebt ihr die Eier, das Öl und eure gewählte Flüssigkeit dazu und rührt sie mit dem Bananenmus schaumig. Anschließend mixt ihr das Mehl, das Backpulver + Natron und eventuell weitere Gewürze unter.

## Zubereitung mit dem Thermomix

Schält die Bananen und gebt sie in den Mixtopf. Schaltet ihn 20 Sekunden lang auf Stufe 8 ein. Dann gebt ihr die Eier, das Öl und eure Flüssigkeit dazu und mischt alles 15 Sekunden lang auf

Stufe 5. Schließlich kommen das Mehl, das Backpulver und das Natron dazu und werden 30 Sekunden lang auf Stufe 5 untergerührt.

## Bananenmuffins backen

Zum Backen der Bananenmuffins empfehle ich euch eine Silikonbackform, denn so lassen sie sich wunderbar aus der Form lösen und der Teig bleibt nicht am Papier hängen. Ich verwende sehr gern diese [Mini-Muffinform\\*](#) oder diese einzelnen [Muffinförmchen\\*](#) in wunderschönen Regenbogenfarben.

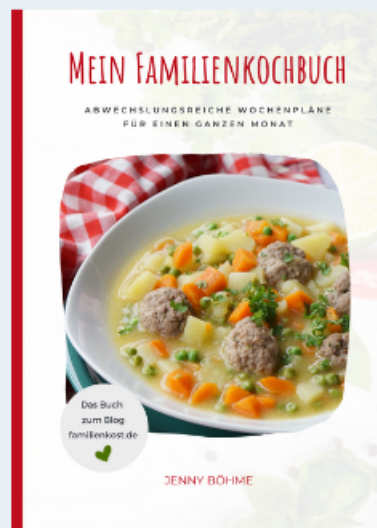
*Hinweis zum Backen mit Silikonbackformen: Silikonbackformen sollten vor dem ersten Gebrauch immer richtig ausgegast werden. Dafür stellt ihr sie etwa 4 Stunden lang leer bei 200°C in den Backofen und spült sie danach ordentlich mit Wasser ab.*

Heizt den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor. Gebt den Teig in die Mulden eurer Muffinform und bestreut sie dann mit einem Topping eurer Wahl. Sie schmecken aber auch pur ganz wunderbar und eignen sich so auch am allerbesten für das Baby. Je nach Größe backen eure Muffins dann 12-18 Minuten. Ob sie gar sind überprüft ihr am besten mit Hilfe der Stäbchenprobe.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Dir gefallen Rezepte mit Banane oder du suchst andere zuckerfreie Rezepte? Dann probier doch auch mal folgende Snacks, die ganz ähnlich sind:

- [Zucchini-Bananenmuffins](#)
- [Apfelmusmuffins](#)
- [Bananenwaffeln ohne Zucker](#)
- [Bananen-Pancakes](#)