

Schoko-Protein-Muffins

Süße, saftige Muffins mit Schokoprotein und Banane - perfekt zum Mitnehmen. Muffinteig nur so lange verrühren, bis die trockenen Zutaten gerade eingearbeitet sind. Dadurch bleibt die Krume saftig statt zäh. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Start in den Tag, der sich gut an den eigenen Alltag anpassen lässt. Vieles kann vorbereitet werden, sodass morgens nur noch wenige Handgriffe nötig sind. Viele Arbeitsschritte lassen sich am Vorabend erledigen. Dadurch bleibt am Serviertag nur das Fertigstellen, und die Aromen haben gleichzeitig genug Zeit, sich sauber zu verbinden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 150 g Dinkelmehl
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Schokoproteinpulver
- 1 TL Backpulver
- 150 ml Haferdrink

Zubereitung

- 01 Alle Zutaten abwiegen und bereitstellen; den Ofen rechtzeitig vorheizen.
- 02 Alles zu glattem Teig verrühren.
- 03 In Förmchen füllen, 180 °C, 20 Min backen.
- 04 Konsistenz und Süsse prüfen und nur bei Bedarf fein nachjustieren, damit das Ergebnis ausgewogen bleibt.