



IHR SPEZIALIST FÜR FEINE SPEISEÖLE

## Fruchtige Muffins



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

### 12 Kirsch-Kokos-Muffins:

125 ml vita-Traubenkernöl  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 Eier  
1 Prise Salz  
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale  
100 g Weizenmehl  
50 g Weizenstärke  
3 TL Backpulver oder Weinstein  
1/2 TL Zimt  
50 g Kokosflocken  
100 g abgetropfte Sauerkirschen ohne Stein (aus dem Glas)  
12 Papierbackförmchen (Ø 55 mm)  
etwas Zuckerguss  
einige Kokosflocken zum Bestreuen  
Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung:

Traubenkernöl, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät gut verrühren. Eier, Salz und Zitronenschale zugeben und die Masse schaumig schlagen. Mehl und Weizenstärke mit Backpulver oder Weinstein, Zimt und den Kokosflocken mischen und an die Masse geben, nochmals gut durchrühren. Die Kirschen grob zerkleinern, unter die Masse heben und diese in die Papierbackförmchen füllen. Bei 175 °C ca. 25-28 Minuten auf Sicht backen. Die Muffins etwas abkühlen lassen, leicht mit Zuckerguss bestreichen und mit Kokosstreuseln bestreuen oder mit Puderzucker bestäuben.

Pro Muffin: 218 kcal (913 kJ), 2,9 g Eiweiß, 13,5 g Fett, 21,2 g Kohlenhydrate

### 12 Schoko-Bananen-Muffins

125 ml vita-Traubenkernöl  
125 g Zucker  
3 Eier  
1 Prise Salz  
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale  
100 g Mehl  
50 g Weizenstärke  
3 TL Backpulver  
1/2 TL Zimt  
50 g Schokolade  
2 kleine reife Bananen  
12 Papierbackförmchen (Ø 55 mm)  
etwas Zuckerguss  
Borkenschokolade zum Garnieren  
Puderzucker zum Bestäuben

Traubenkernöl und Zucker mit dem Handrührgerät verrühren. Eier, Salz und Zitronenschale zugeben und die Masse schaumig schlagen. Mehl und Weizenstärke mit Backpulver und Zimt mischen und an die Masse geben, nochmals gut durchrühren. Eine Banane zerdrücken, die andere in kleine Stücke schneiden, die Schokolade grob hacken. Zuerst die zerdrückte Banane unter die Muffinmasse ziehen, gut verrühren, dann die Bananen- und Schokostücke unterheben. Die Masse in die Papierbackförmchen füllen. Bei 175 °C ca. 30 Minuten auf Sicht backen. Die Muffins etwas abkühlen lassen, leicht mit Zuckerguss bestreichen und mit grob gehackter Borkenschokolade bestreuen oder mit Puderzucker bestäuben.

Pro Muffin: 225 kcal (942 kJ), 3,0 g Eiweiß, 12,9 g Fett, 25,5 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)

