

Recette de Reiner

---

*Muffins aux bananes (végan et très moelleux)*

---

**Ingrédients :** 3 bananes moyennes bien mûres

- 100g de sucre
- 60 ml d'huile végétale, neutre en goût (colza, tournesol)
- 60 ml de lait végétal au choix (ou du lait)
- 100g de poudre d'amande
- 150g de farine
- ¾ cuil. à café de levure chimique
- ¾ cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- ½ cuil. à café de cannelle (optionnel)

**Préparation :**

- Préchauffer le four à 170°C.
- Mélanger les bananes écrasées à la fourchette avec le sucre, l'huile végétale, le lait et la poudre d'amande.
- Mélanger la farine avec la levure, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle si utilisation.
- Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides, sans trop mélanger.
- Verser la préparation dans des moules à muffins et enfourner pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre des muffins ressorte propre.

---

*Bananen-Muffins (vegan und saftig)*

---

**Zutaten:**

- 3 mittlere reife Bananen
- 100g Zucker
- 60 ml Pflanzenöl, geschmacksneutral (Raps, Sonnenblumen)
- 60 ml Mandel- oder Sojamilch (oder von der Kuh;))
- 100g Mandeln, gemahlen
- 150g Mehl
- ¾ TL Backpulver
- ¾ TL Natron (oder einen gehäuften Teelöffel ackpulver)
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt (optional)

**Zubereitung:**

- Backofen auf 170°C vorheizen.
- Bananen mit Gabel zerdrücken, mit dem Zucker, dem Pflanzenöl, der Milch und den gemahlenden Mandeln vermischen.
- Mehl mit Backpulver, Natron, Salz und Zimt (falls verwendet) mischen.
- Vorsichtig trockene und feuchte Zutaten vermischen.
- Mischung in Muffinformen füllen und etwa 15 Minuten backen (Messerprobe!).

---

*Banánosmuffinok ( vegán és lédús)*

---

Összetevők:

3 közepes méretű érett banán

100 g cukor

60 ml növényi olaj, semleges ízű (repce, napraforgó)

60 ml mandula- vagy szójatej (vagy tehéntej ;))

100 g mandula, őrölt

150g liszt

¾ teáskanál sütőpor

¾ teáskanál szódabikarbóna (vagy egy halmozott teáskanál ackpulver)

1 csipet só

½ teáskanál fahéj (nem kötelező)

Előkészítés:

- Melegítsük elő a sütőt 170°C-ra.

- A banánt villával pépesítsük, keverjük össze a cukorral, a növényi olajjal, a tejjel és a darált mandulával.

- Keverje össze a lisztet a sütőporral, a szódabikarbónával, a sóval és a fahéjjal (ha használ).

- Óvatosan keverje össze a száraz és a nedves hozzávalókat.

- Öntse a keveréket a muffinformákba, és süsse kb. 15 percig (késsel tesztelje!).