



✂ Snack ⏱ 45 min

Zitronen-Chia-Muffins mit Chiquita Bananen

Möchtest du einen Workout-Snack, der ganz einfach zuzubereiten ist? Probiere diese Zitronen-Chia-Muffins mit Chiquita Bananen. Sie schmecken nicht nur lecker, sondern können auch Muskelkrämpfen vorbeugen.

1

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und Muffinformen mit Butter einfetten.

2

Mehl, Kokosblütenzucker, Backpulver, Salz und Chiasamen in einer großen Schüssel vermischen. Ein Vertiefung in die Mischung machen und zur Seite stellen.

3

In einer anderen Schüssel Chiquita Banane, Buttermilch, Eier, Zitronensaft, Zitronenschale und Vanilleextrakt verrühren. Die geschmolzene Butter zugeben.

2

2 Chiquita Bananen

240 g Mehl

130 g brauner Zucker

60 g Butter (zerlassen)

7 g Natron

3 g Salz

26 g Chiasamen

80 mL Buttermilch

1 Zitrone (Saft + Schale)

2 Eier

5 mL Vanilleextrakt

232 Kalorien

4,7g Fett

2,1g Gesättigte Fettsäuren

41,4g Kohlenhydrate

4g Zucker

2,3g Ballaststoffe

5,2g Eiweiß

0,6g Salz

4

Die flüssige Mischung in die Vertiefung gießen und mit einem Spatel nach und nach vermischen, bis eine glatte Teigmischung entsteht.

5

Die Teigmischung in die Muffinformen gießen.

6

Die andere Chiquita Banane in Stücke schneiden und ein Bananenstück auf jeden Muffin setzen.

7

Ca. 15-20 Minuten lang backen.

8

Genieße und teile dein Rezept für Zitronen-Chia-Muffins mit #ChiquitaBanana