

CHOCOLATE PEANUT-BUTTER PROTEIN MUFFINS

ENERGYBODY
SYSTEMS



2 Portionen

NÄHRWERTE: 12 g Protein · 19 g Kohlenhydrate · 7 g Fett · 205 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 250 g Kidneybohnen
- 1 große Banane
- 200 ml Milch
- 50 g Erythrit
- 40 g Nature Whey Schoko
- 30 g Buchweizenmehl
- 30 g Backkakao
- jeweils 1 TL Erdnussbutter pro Protein Muffin

ZUBEREITUNG:

Du beginnst, die Bohnen, die Banane und die Milch in einem Mixer zu einer homogenen Masse zu mixen. Achte darauf, dass die Bohnen gut abgespült und abgetropft sind, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Verwende möglichst reife Bananen, da sie süßer sind.

Sobald die Mischung eine gleichmäßige Konsistenz erreicht hat, füge die trockenen Zutaten hinzu und rühre sie in den Teig ein.

Nun verteilst du den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen. Als besonderes Highlight setzt du nach dem Backen auf jeden Muffin einen Teelöffel cremige Erdnussbutter oder eine andere Nussbutter deiner Wahl.

Die angegebene Backzeit beträgt 15 Minuten bei einer Temperatur von 200 Grad Celsius, jedoch kann dies je nach Ofen variieren.

Behalte die Muffins im Auge und verwende einen Zahnstocher, um zu überprüfen, ob sie durchgebacken sind. Wenn der Zahnstocher sauber herauskommt, sind die Muffins fertig.

Lasse die Muffins nach dem Backen einige Minuten in der Muffinform abkühlen, bevor du sie auf ein Kuchengitter setzt. Dadurch können sie leichter aus der Form genommen werden und kühlen gleichmäßig ab.

Diese Bohnen-Bananen-Muffins kannst du in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Sie sind eine ideale Wahl für unterwegs oder ein energiereiches Frühstück. Genieße sie ohne schlechtes Gewissen!