

## Weihnachtsmuffins mit Vanille-Früchten und Knuspernüssen

### Zutaten für 6 Portionen:

#### Muffins

1 reife Banane  
100 g Sahnejoghurt  
50 g Rapsöl  
30 g Zucker  
1 Pk. Vanillezucker  
1 Ei (M)  
150 g Mehl  
1 TL Backpulver

#### Knuspernüsse

2 EL Pekan-Nüsse  
½ TL Zucker

Salz

#### Früchte

5 Bio-Mandarinen  
1/2 Ananas  
½ Vanilleschote  
2 EL flüssiger Honig  
1 TL Rapsöl, kaltgepresst



### Und so geht's:

**Muffins:** Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Banane schälen, in Stücke brechen und mit Joghurt, Rapsöl, Zucker, Vanillezucker und Ei glatt pürieren. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und alles mit den Quirlen eines Handrührgerätes rasch zu einem cremigen Teig verarbeiten. Den Teig in 6 Silikon-Portionsbackförmchen oder ein mit Papierförmchen ausgekleidetes Muffinblech füllen. Die kleinen Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der ersten Schiene von unten circa 20 Min. goldbraun backen.

**Knuspernüsse:** Pekan-Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Mit etwas Zucker und einer Prise Salz bestreuen und noch 2 Minuten weiter rösten.

**Früchte:** Die Schale von 3 Mandarinen abschneiden, so dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Mandarinen in Scheiben schneiden. Ananas schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, das harte Mittelstück mit einem Apfelsausstecher entfernen.

Vanilleschote längs halbieren, das Mark herausschaben.



Union zur Förderung  
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Die beiden restlichen Mandarinen mit heißem Wasser gründlich waschen und trocknen. Zunächst die Schale abreiben, dann den Saft herauspressen. Aus Mandarinentensaft und -abrieb, dem Vanillemark, Honig sowie kaltgepresstem Rapsöl eine süße Marinade anrühren, die Fruchtscheiben damit marinieren. Die warmen Muffins mit den Vanillefrüchten und den Knuspernüssen anrichten.

Copyright: UFOP