



HAPPY PANDA MUFFINS

MIT TIERFREUNDLICHEN ZUTATEN

Wir haben bewusst darauf geachtet, nur tier(leid)freie und nachhaltige Produkte zu verwenden. Anstelle des heimischen Rapsöls kannst Du auch heimisches Sonnenblumenöl verwenden. Wir haben Biohafermilch aufgrund des geringen Wasserbedarfs und der kurzen Transportwege verwendet. Unser Tipp: Probiere verschiedene Sorten und Marken von Pflanzenmilch aus. Dein Geschmack und Deine Bedürfnisse (z. B. Lebensmittelunverträglichkeiten u. a.) entscheiden, welche Pflanzenmilch für Dich am besten in diesem Rezept funktioniert. Beim Kakao, der Schokolade und der Banane haben wir auf ein Fairtrade- oder Nachhaltigkeitssiegel geachtet.

Du brauchst:

Muffinblech, 2 große Schüsseln, Mixer (optional), Handrührgerät, Schneebesen, Holzlöffel mit Loch, kleines Sieb

Zutaten für etwa 12 Muffins

- 2 Äpfel (ca. 250 Gramm)
- 120 gr. Weizen-Vollkornmehl
- 100 gr. Weizenmehl Type 405
- 40 gr. Kakao
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 ½ TL Zimt
- 1 Pk. Vanillezucker
- 80 gr. gehackte Walnüsse
- ½ TL Orangenschalen (optional)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bio-Banane (möglichst vollreif)
- 150 gr. Zucker (oder heller oder dunkler Rohrohrzucker)
- 100 ml neutrales Öl (wir haben Bio-Rapsöl verwendet)
- 300 ml Bio-Hafermilch

Für die Verzierung

- ca. 200 gr. Puderzucker
- etwas Wasser, Zartbitterschokolade, Kokosflocken

(Du kannst die Verzierung natürlich auch weglassen, dann sind es Schoko-Walnuss-Muffins, die ebenfalls super schmecken)

ZUBEREITUNG

- Banane mit einer Gabel fein zerdrücken oder im Mixer quirlen
- Zucker, Öl, Hafermilch und zerdrückte Banane gründlich mixen (im Mixer oder mit einem Handrührgerät in einer Schüssel), bis sich der Zucker aufgelöst hat
- Trockene Zutaten in einer zweiten Schüssel mit Schneebesen mischen
- Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und unter die Mehlmischung mischen
- Trockene Zutaten auf die flüssige Mischung schütten, mit Holzlöffel nur so lange unterheben, bis alle trockenen Zutaten feucht sind
- Teig in die Vertiefungen des Muffinblechs füllen (Papierförmchen in die Vertiefungen stellen; oder die Vertiefungen ggfs. einölen)
- Im vorgeheizten Ofen bei ca. 160° Mitte Umluft ca. 20-25 Minuten backen (backe es nicht zu lange, die Muffins sollen innen schön feucht bleiben)
- Nach 2-5 Minuten Abkühlzeit Muffins vorsichtig herausheben und auf ein Abkühlgitter stellen
- Puderzucker durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, nach und nach nur mit so viel Wasser vermengen, dass sich ein zäher Guss ergibt
- Guss mit einem Pinsel aufstreichen (am besten, solange die Muffins noch warm sind), Kokosflocken großzügig auf den feuchten Guss streuen
- Mit geschmolzener Zartbitterschokolade oder -kuvertüre Augen, Ohren und Schnauze vorsichtig aufmalen/auftropfen

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

IMPRESSUM

Bund für Umwelt und Naturschutz Landesverband Hessen e.V. (BUND)

Kreisverband Fulda | Auf der Loeß 3 | 36145 Hofbieber

Tel. +49 171 5207624 | info@bund-fulda.de | V.i.S.d.P.: Ingeborg Peine

Kontakt: ingeborg.peine@bund-fulda.de | Stand: 02/2026

www.bund-fulda.de