



## CHAGA MUFFINS

### ZUTATEN:

- 1 TL Chaga Power
- 1 Tasse Vollkornmehl
- 1/3 Tasse brauner Zucker
- 1/2 TL Backpulver
- 2/3 Tasse Walnüsse, gehackt
- 1/4 TL Salz
- 2 mittelgroße Bananen, in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse Mandelmilch
- 1 Ei, leicht geschlagen

### ZUBEREITUNG:

- Zuerst Chaga mit der Mandelmilch mischen, 7 Minuten ziehen lassen, abseihen.
- Backofen auf 175 ° C vorheizen.
- Mehl, Zucker, Backpulver, Walnüsse und Salz mischen.
- In einer separaten Schüssel Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- Vermenge die zerdrückten Bananen mit dem Ei und dem Chaga-Brei.
- Nun hebe vorsichtig die Mischung der trockenen Bestandteile darunter.
- Fülle den fertigen Teil in Antihaft-Muffinform.
- 30 - 40 Minuten backen, dann etwas abkühlen lassen, aber noch warm servieren.

Der Chaga enthält Kupfer, Zink und Vitamin B6. Kupfer und Zink benötigt unser Körper für die Enzymaktivität und für die Neutralisierung von freien Radikalen, sodass dem Chaga entzündungshemmende Fähigkeiten nachgesagt werden. Kupfer hilft auch dabei, Bindegewebe, Bänder und Sehnen zu festigen, was den Gelenken verbesserte Stabilität geben kann. Vitamin B und Zink werden gemeinsam für die Reparatur von Abnutzungserscheinungen in den Gelenken benötigt.

Quelle: <https://chagaproducts.co.uk/16779-2/> - zugegriffen am 15.11.2020