

Backen

Rezept von Stina Spiegelberg aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 27.02.2026

Bananasplit-Cupcakes

Für 12 Stück

Zutaten:

Für den Teig:

200 g	Dinkelmehl (Type 630)
80 g	Rohrohrzucker
2 Pck.	Vanillezucker
12 g	Backpulver
1 EL	Speisestärke
1	reife Banane (ungeschält, 150 g)
60 g	neutrales Pflanzenöl
200 ml	kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Für das Topping:

150 g	vegane Halbbitterschokolade
400 ml	vegane Schlagcreme
2 Pck.	Sahnesteif (à 6 g)
etwas	Salz
3 EL	Zucker

Für die Dekoration:

Blüten aus Esspapier (nach Belieben)

Außerdem:

Muffinblech mit 12 Mulden
 12 Papier-Muffinförmchen
 Schlagkessel (mit Standring) oder Metallschüssel
 Spritzbeutel mit großer Sterntülle

Zubereitung:

1. Ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen bestücken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. **Für den Teig** das Mehl, den Zucker, den Vanillezucker, das Backpulver und die Speisestärke in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen mischen.
3. Die Banane schälen und am besten mit einer Gabel erst in grobe Stücke teilen, dann sorgfältig zerdrücken und zur Mehlmischung geben.
4. Das Öl und das Mineralwasser zugeben und alles mit einem Silikonschaber zu einem glatten Teig verrühren.
5. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen.
6. Die Cupcakes im heißen Ofen im Blech auf dem Rost in der Ofenmitte etwa 20 Minuten backen.

Stinas Tipp: Mit einer Stäbchenprobe können Sie prüfen, ob die Cupcakes durchgebacken sind. Hierfür stechen Sie mit einem Holzstäbchen in einen Cupcake und ziehen es wieder heraus. Klebt Teig am Stäbchen, backen Sie die Cupcakes weitere 3 Minuten und wiederholen die Probe. Wenn kein Teig am Stäbchen haftet, sind die Cupcakes durchgebacken.

7. Die kleinen Kuchen im Blech auf einem Gitter kurz ankühlen lassen, vorsichtig in den Förmchen aus den Mulden heben und auf dem Gitter auskühlen lassen.

8. Inzwischen **für das Topping** die Schokolade mit einem großen Messer klein hacken und unter gelegentlichem Rühren in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad schmelzen.

9. Den Schlagkessel vom Wasserbad nehmen und die Schokolade abkühlen, jedoch nicht fest werden lassen.
10. Die Schlagcreme und das Sahnesteif mit 1 Prise Salz in einen Rührbecher geben, mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen.
11. Die heruntergekühlte, noch flüssige Schokolade mit einem Schneebesen unter die Schlagcreme ziehen. Die Schokoladencreme kaltstellen, bis die Cupcakes vollständig ausgekühlt sind.
12. Die Schokoladencreme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf die kleinen Kuchen dressieren.
13. Die Cupcakes nach Belieben mit Esspapier-Blüten dekorieren und genießen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-bananasplit-cupcakes-100.html>

Bitte beachten Sie das unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.