

VEGANE SCHOKOMUFFINS

BACKZEIT: | **VORBEREITUNG:**
ca. 25 Minuten | ca. 35 Minuten

ZUTATEN

- ✗ 120 g Dinkel-Haferflocken, bei Bedarf glutenfrei (fein gemixt)
- ✗ 70-100 g Kokosblütenzucker
- ✗ 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- ✗ 1/4 TL Natron
- ✗ 1/4 TL Salz
- ✗ 90 g vegane Schokodrops (mehr für die Oberseite)
- ✗ 180 ml pflanzliche Milch
- ✗ 160 g Bio-Bananen zermatscht
- ✗ 40 g Kokosöl
- ✗ 1 EL Apfelessig
- ✗ 1 TL Vanilleextrakt



ZUBEREITUNG

Ein Muffinblech mit Papier- oder Silikonmuffinförmchen ausfüllen (oder die Form einfetten). Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Alle trockenen Zutaten (außer den Schokoladenstückchen) in eine große Rührschüssel geben und umrühren.

Nun die feuchten Zutaten dazugeben und mit einem Schneebesen umrühren. Du kannst auch ein Handrührgerät verwenden. Zum Schluss die veganen Schokoladenstückchen unterrühren. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und gleichmäßig verteilen.

Für 24 bis 27 Minuten backen oder bis Risse oben auf den Muffins zu sehen sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins innen noch flüssig sind.

Die Muffins abkühlen lassen und genießen!

TIPP: Die Muffins halten sich bis zu 5 Tage im Kühlschrank bzw. können auch gut bis zu 3 Monate eingefroren werden.

 Dinkel-Haferflocken enthalten viele Ballaststoffe und Mineralstoffe (besonders Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink). Bananen sind reich an Kalium, Magnesium und wichtige Antioxidantien.

 www.nicapur.com  office@nicapur.com

 www.instagram.com/nicapurvollerleben/  www.facebook.com/nicapurvollerleben/  www.pinterest.at/nicapur/