



Schoko Muffins

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

10 MUFFINS (Ø 7 CM)

- 200 g Rote Bete, gekocht
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 30 g Buchweizenmehl
- 60-80 g Bio-Kokosblütenzucker
- 3 EL Bio-Kakao, roh
- 2 TL Backpulver
- 20 g Walnüsse
- 100 ml Haferdrink
- 30 ml Bio-Kokosöl, flüssig
- 1 TL Apfelessig
- Nuss-Granola
- Muffinform

ZUBEREITUNG

- Rote Bete würfeln und im Mixer (komplett) zerkleinern.
- Dinkelvollkorn-, Buchweizenmehl, Kokosblütenzucker, Kakao und Backpulver in eine Schüssel geben und mischen. Walnüsse grob zerkleinern und hinzugeben.
- Rote Bete, Haferdrink, Kokosöl und Apfelessig zu den trockenen Zutaten geben und mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät gut verrühren.
- Backform mit (kompostierbaren) Muffinförmchen auslegen, den Teig mit einem Löffel hineingeben sowie mit Granola dekorieren.
- Im Backofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) ca. 25-30 Minuten backen.
- Die fertigen Muffins abkühlen lassen und genießen.

Zubereitungszeit: 5-10 Minuten
Backzeit: ca. 25-30 Minuten

