

Kürbismuffins

von Anna Covelli



Zubereitung:

Heize den Ofen auf 180° Grad vor und lege 8 Muffinformen bereit.

Starte mit den Chiasamen-Eiern: Verrühre dafür 2 Esslöffel Chiasamen und 6 Esslöffel Wasser miteinander und stelle das Gemisch für ca. 5 Minuten beiseite.

Fülle die Hafermilch in ein Gefäß und gib einen Esslöffel Zitronensaft hinzu: Sojamilch gerinnt mit Säure zu Buttermilch.

Lass das Kokosöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und verrühre es mit Milch, Vanille und Kürbispüree.

In der Zwischenzeit kannst du alle trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren: Hafermehl, Mandelmehl, Rohrohrzucker, Backpulver, Natron, Zimt oder Kürbis Gewürz und Salz.

Gib nun die Chiasamen-Eier und das Kürbis-Gemisch zu den trockenen Zutaten und vermische alles zu einem einheitlichen Teig.

Am Schluss nach Belieben die Schokodrops untermischen und auf die Muffinformen verteilen. Für ca. 20 Minuten backen und genießen.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung: 30 Min.

Menge: 8 Muffins

Zutaten:

2 Chiasamen-Eier (2 EL Chiasamen+6 EL Wasser)

120ml Hafermilch

1 EL Zitronensaft

70g Kokosöl

250g Kürbispüree

2 TL Vanille

170g Hafermehl (evtl. glutenfrei)

50g Mandelmehl

130g Roh-Rohrzucker

1 TL Backpulver

1 TL Natron

2 TL Zimt oder Kürbisgewürz

Prise Salz

100g Schokodrops

Anmerkungen:

Schokolade: Du magst es schokoladig? Dann kannst du ein oder zwei Hände Schokolade-Chips unter den Teig mischen, bevor du die Masse in die Förmchen füllst.

Hafermilch: Du kannst auch Soja verwenden.

Rohrohrzucker: Du kannst statt des Rohrohrzuckers auch Dattelsücker, Xylit oder Erythrit verwenden.