

Schoko Lava Kirschlein

von Anna Covelli



Zubereitung:

Heize den Ofen auf 180° Grad vor und fette zwei feuerfeste Schalen mit etwas Kokosöl ein.

Gib alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut miteinander: Hafermehl, Mandeln, Kokosblütenzucker, Kakaopulver, Backpulver, Natron und Salz.

Mixe die feuchten Zutaten mit einem Stabmixer: pflanzliche Milch, Banane, Apfelessig und Vanille. Gib nun die feuchten zu den trockenen Zutaten und vermische sie gut miteinander. Füll den Teig in die Schalen und lass jeweils ein Stück Schokolade in die Mitte der Form versinken.

Backe die Cakes für ca. 15 Minuten, lass sie für etwa 10 Minuten abkühlen und stürze sie dann auf einen Teller.

Bestäube die Lava Muffins mit Kakaopulver und genieße sie noch warm.

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

Menge: 2 kleine Tassen

Zutaten:

100g Hafermehl
50g gemahlene Mandeln
70g Kokosblütenzucker
20g Kakaopulver
1 TL Backpulver
¼ TL Natron
Prise Salz
160ml pflanzliche Milch
80g Bananen
½ TL Apfelessig
1 TL Vanilleextrakt
40g Zartbitterschokolade

Anmerkungen:

Gemahlene Mandeln: Anstatt gemahlener Mandeln kannst du auch gemahlene Haselnüsse, Pekannüsse oder Walnüsse verwenden.

Kokosblütenzucker: Kokosblütenzucker kannst du durch jede Art von kristallinem Zucker ersetzen.

Schokolade: Die Schokolade in der Mitte der Muffins ist optional. Du kannst sie auch weglassen oder eine andere wählen.

Tipp: Serviere deinen Kuchen noch warm und gib etwas Chia-Marmelade oder frische Früchte dazu.