



vegane schoko-avocado muffins

zutaten

1 reife Avocado
50 ml Ahornsirup
60 ml Sonnenblumenöl
100 ml + 3 EL Mandelmilch
250 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
60 g Kakaopulver
2 TL Backpulver
½ TL Natron
6 EL Apfelmark (ungesüßt, aus dem Glas)
50 g vegane Bitterschokolade
12 TL Kakaonibs



zubereitung

Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Zusammen mit Ahornsirup, Öl und 100 ml Mandelmilch mit dem Mixstab fein pürieren.

Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. Avocadopürree und Apfelmark zugeben und mit dem Schneebesen glattrühren.

Masse in 12 Muffinförmchen füllen und im auf 160 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen. Abkühlen lassen.

3 EL Mandelmilch in einem kleinen Topf erhitzen, Schokolade darin bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren auflösen und auf den Muffins verteilen.

Kakaonibs darüberstreuen.