



Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de

Rote Bete Schokomuffins mit Himbeer-Kokos-Creme

Rote Bete Schokomuffins mit Himbeer-Kokos-Creme

Kochzeit: 1 h

Portionen: 12

Zutaten für den Teig

200 g gekochte Rote Bete

200 g gekeimte Haferflocken

60 g Dattel-Rohmasse

1 Esslöffel Kokosöl

250 ml Pflanzendrink

3 Esslöffel Kakaopulver

1 Esslöffel Rote Bete Pulver

1 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Salz

Zutaten für das Frosting

1 Stück(e) feste Creme aus einer kühl gelagerten Dose Kokosmilch

20 g Dattel-Rohmasse

50 g Himbeeren

Zubereitung Muffins

1.

Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor und schmilz das Kokosöl bei geringer Hitze in einem kleinen Topf.

2.

Mahle die gekeimten Haferflocken im Mixer zu einem feinen Mehl und gib es schon einmal in eine große Schüssel.

3.

Mixe nun die Rote Bete zusammen mit dem Pflanzendrink und der Dattel-Rohmasse im Mixer, bis eine flüssige Creme entsteht.

4.

Gib die cremige Rote Bete Masse und das Kokosöl zusammen mit allen anderen Muffin Zutaten in eine Schüssel und vermenge alles zu einem glatten Teig.

5.

Kleide ein Muffin-Blech mit Muffin-Förmchen aus und gib jeweils 2 TL des Teigs hinein.

6.

Backe die Muffins für ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene und lasse sie danach vollständig abkühlen.

Zubereitung Frosting

1.

Gib für das Frosting die obere, leicht feste Schicht der Kokosmilch zusammen mit den Himbeeren, der Vanille und der Dattel-Rohmasse in einen Mixer. Damit es funktioniert, ist es wichtig, dass die Dose Kokosmilch über Nacht im Kühlschrank stand, da die Creme sonst nicht fest wird. Mixe alles solange, bis eine rosa Creme entstanden ist.

2.

Lasse diese Creme für etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.

Fertigstellen der Rote Bete Schokomuffins

1.

Nimm die Muffins aus den Förmchen und schneide sie in der Mitte glatt in zwei Hälften.

2.

Verteile auf jeweils einer Muffin-Hälfte nun das Himbeer-Kokos-Frosting und setze die zweite Muffin-Hälfte wieder oben auf.

3.

Dekoriere deine Rote Bete Schokomuffins nach Belieben noch mit Kokosraspeln.