



Zucchini-Walnuss-Muffins

Zutaten

2 Esslöffel Flohsamenschalen

6 Esslöffel Wasser

220 g fein geraspelte Zucchini

85 g reife Banane

4.5 Esslöffel flüssiges Kokosöl

4.5 Esslöffel Dattelsirup

125 g Apfelmus

110 g Kokosblütenzucker

0.5 Teelöffel Salz

1.5 Teelöffel Natron

0.5 Teelöffel Zimt

120 ml Pflanzendrink

60 g angekeimte Haferflocken

55 g Mandelmehl

180 g Weizenmehl oder glutenfreie Universal-Mehlmischung

Walnüsse

Kochzeit: 50 min

Gesamtzeit: 50 min

Portionen: 12

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 190 °C Ober- / Unterhitze vor und bereite ein Muffinblech oder Muffinförmchen vor.

2.

Mische die Flohsamenschalen mit dem Wasser in einer kleinen Schüssel und lasse sie 5 Minuten quellen.

3.

Rasple die Zucchini fein und drücke anschließend die Flüssigkeit ein wenig heraus.

4.

Mixe die Banane zu einem feinen Brei und verrühre sie mit den gequollenen Flohsamenschalen.

5.

Rühre nun den Dattelsirup und das Kokosöl unter die Masse. Wenn sich die Zutaten gut verbunden haben, füge Apfelmus, Kokosblütenzucker, Salz, Natron und Zimt hinzu und rühre alles erneut kräftig durch.

6.

Gib als nächstes den Pflanzendrink und die Zucchini hinzu und rühre erneut alles durch.

7.

Mische die Haferflocken, das Mandelmehl und das Mehl in einer separaten Schüssel und gib sie langsam und unter Rühren zur Zucchini-Masse.

8.

Verteile den Teig auf die Förmchen und bestreue die Muffins mit ganzen oder gehackten Walnüssen.

9.

Backe die Zucchini-Walnuss-Muffins auf der mittleren Schiene des Backofens für ca. 35 Minuten.

Lasse die Muffins abkühlen, bevor du sie verspeist.