



Schoko-Banane-Pekannuss-Muffins

Zutaten

2 Esslöffel Flohsamenschalen

6 Esslöffel Wasser

4 Stück(e) große, sehr reife Bananen

2 Teelöffel Natron

70 g Kokosblütenzucker

4 Esslöffel Dattelsirup

0.5 Teelöffel Zimt

0.5 Teelöffel Salz

1 Messerspitze(n) gemahlene Vanille

60 ml flüssiges Kokosöl

160 g Weizenmehl oder glutenfreie Universal-Mehlmischung

55 g Mandelmehl

45 g angekeimte Haferflocken

35 g Pekannüsse

40 g vegane Zartbitterschokolade

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 40 min

Portionen: 12

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vor. Mische außerdem die Flohsamenschalen mit dem Wasser in einer kleinen Schüssel und lasse sie 10 Minuten quellen.

2.

Püriere die Bananen mit dem Natron im Mixer zu einem sämigen Püree.

3.

Gib die Banane in eine Schüssel, füge den Kokosblütenzucker, Dattelsirup, Zimt und Salz hinzu und verrühre alles gut miteinander.

4.

Rühre nun die Vanille und das Kokosöl kurz unter, bevor du Mehl, Mandelmehl und Haferflocken zufügst und ebenfalls kurz untermührst.

5.

Hacke zum Schluss die Schokolade klein und hebe sie mit einem Löffel unter den Teig.

6.

Fülle den Teig in 12 Muffinförmchen, verziere die Muffins mit
Pekannüssen und backe sie für ca. 20 Minuten auf der mittleren
Schiene im Backofen.

Lasse die Muffins erst etwas auskühlen, bevor du sie verputzt!