



Heidelbeer-Chocolate-Chip-Muffins

Zutaten

- 1 Stück(e) reife Banane
- 3 Esslöffel flüssiges Kokosöl
- 1 Teelöffel Vanille-Extrakt
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 180 ml Mandeldrink
- 85 g Kokosblütenzucker
- 80 g Dattelsirup
- 240 g Dinkelvollkornmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natron
- 0.5 Teelöffel keltisches Meersalz
- 0.5 Teelöffel Zimt
- 125 g Heidelbeeren
- 80 g Zartbitter-Schoko-Chips vegan

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 12

Zubereitung

1.

Heize den Ofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor und kleide ein Muffinblech mit Muffinförmchen aus.

2.

Vermenge den Mandeldrink mit dem Apfelessig und lasse die Mischung für 5 Minuten stehen.

3.

Vermenge in einer großen Schüssel Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Natron, Kristallsalz und Zimt sorgfältig miteinander.

4.

Zerdrücke die Banane in einer separaten Schüssel und vermenge sie sorgfältig mit flüssigem Kokosöl, Vanille-Extrakt, Kokosblütenzucker und Dattelsirup.

5.

Rühre die flüssigen Zutaten grob unter die trockenen Zutaten, bis diese gut durchmengt sind.

6.

Wasche die Heidelbeeren und hebe sie und die Schoko-Chips unter den Teig. Verteile den Muffinteig gleichmäßig auf die Förmchen.

7.

Backe die Muffins für 7 Minuten bei 200 °C, regle die Temperatur auf 180 °C herunter und backe die Muffins für weitere 10 Minuten fertig, bis ein hineingestochener Zahnstocher sauber wieder rauskommt.

8.

Lass die Muffins im Muffinblech für 15 Minuten auskühlen, bevor du sie aus dem Blech nimmst und auf einem Gitter vollständig auskühlen lässt.