

# Kürbis-Muffins mit Schokotropfen

## Zutaten für 12 Muffins

### Für die Kürbis-Muffins

- 300 g Dinkel-Vollkornmehl
- 150 g Hokkaidokürbis - waschen, und in Stücke schneiden
- 100 g Kokosblütenzucker
- 15 g Backpulver
- 10 g vegane Zartbitter-Schokotropfen
- 1 EL Sesamsamen (optional)
- 2 EL Kürbiskerne (optional)

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 Liter Wasser
- 240 ml Mandelmilch
- 5 EL Kokosöl und etwas Kokosöl für das Blech
- 1 TL Salz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen und ein Muffinblech mit 12 Mulden mit etwas Kokosöl einpinseln.

Für die Kürbis-Muffins in einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Kürbisstücke 15 Minuten darin weich garen. Das Wasser abgiessen und die Kürbisstücke mit einem Stabmixer glatt pürieren.

Dann das Mehl, den Kokosblütenzucker, das Salz und das Backpulver in einer Rührschüssel gründlich vermengen.

In einem weiteren Topf das Kokosöl bei niedriger Hitze schmelzen lassen, mit dem Kürbis-Püree und der Mandelmilch verquirlen und sorgfältig in die zuvor zubereitete Mehlmischung einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Danach die Schokotropfen vorsichtig unterheben.

Etwa 2 EL Teig pro Muffinmulde einfüllen und mit Sesam und Kürbiskernen bestreuen. Dann die Muffins für ca. 20 Minuten in den Backofen stellen.

Um zu sehen, ob der Teig fertig gebacken ist, kann man die Stäbchenprobe durchführen.

Anschliessend die Kürbis-Muffins auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

### **Nährwerte pro Muffin**

Kalorien: 167 kcal, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 6 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-kuerbis-muffins-vegan.html>