

# Mohn-Orangen-Küchlein – vegan

## Zutaten für 12 Küchlein

### Für die Mohn-Orangen-Küchlein

- 250 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 60 g Kokosblütenzucker
- 40 g Mohn
- 3 EL Chiasamen – schroten und in 4 EL Wasser 10 Min. einweichen
- 1 Bio-Orange – die Schale (ohne die weiße Haut) abreiben; dann auspressen
- 200 g weiche Margarine, vegan

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 200 ml pflanzliche Milch
- 2 EL Kokosöl – zum Einfetten
- ½ TL Vanillemarkpulver
- ½ EL Weinsteinpulver (alternativ Backpulver oder Natron)
- 1/3 TL Kardamompulver
- 1/3 TL Zimtpulver
- 1/3 TL Ingwerpulver

### Für das Topping

- 3 Bio-Orangen – davon den kompletten Abrieb + den kompletten Saft
- 2 EL Kokosblütenzucker

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Mohn-Orangen-Küchlein als Erstes den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen; Muffin Förmchen mit Kokosöl einpinseln; die Mohnsamen mit der Milch vermischen und beiseitestellen.

Die Margarine, Orangenschale, Kardamom, Zimt, Ingwer, Vanillepulver und 60 g Zucker mit einem Schneebesen schaumig rühren; dabei die Chiasamen nach und nach unterheben.

Das Mehl und das Backpulver vermischen und den Orangensaft und die Mohnmilch einrühren. Alles nochmals kräftig verrühren.

Die Masse mit einem Esslöffel in die vorbereiteten Förmchen füllen und 25 - 30 Min. im Ofen backen.

Den Stäbchentest machen: Wenn nichts mehr hängen bleibt sind die Küchlein fertig und können aus dem Ofen genommen werden.

Für das Topping den Orangensaft und die Zesten zusammen mit 2 EL Kokosblütenzucker in einen Topf geben und 5 Min. leicht köcheln lassen. Dann die Hitze abstellen und etwas nachziehen lassen.

Die Hälfte dieses Toppings über die noch warmen Küchlein geben.

Die Mohn-Orangen-Küchlein beim Anrichten nach Belieben nochmals mit etwas Sud beträufeln und geniessen.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 241 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 18 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-mohn-orangen-kuechlein.html>