

Schoko-Muffins aus Dinkelmehl – vegan

Zutaten für 9 Muffins

Für die Muffins

- 100 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 60 g Kokosblütenzucker
- 1 EL Weinsteinbackpulver
- 200 g Kirschen entsteint
- 60 g vegane Schokoladen-Chips (z. B. von Rio-Napo)

Weitere Zutaten und Gewürze

- 90 ml Rapsöl zum Backen
- 150 ml Mandelmilch
- 1 TL Vanille gemahlen
- 2 EL Chiagel
- 1 Prise Steinsalz

Zubereitung

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

Für das Chiagel weichen Sie mindestens eine halbe Stunde lang 2 EL Chiasamen in 150 ml kaltes Wasser ein. Ab und zu rühren Sie das entstehende Gel um. Für das Rezept werden Sie nicht das komplette Chiagel benötigen. Den Rest bewahren Sie im Kühlschrank in einem verschlossenen Behälter auf und verbrauchen es innerhalb von 1 Woche. (Viele Rezepte mit Chiagel finden Sie in unserer Rezepte-Datenbank. Geben Sie dazu in die Suche einfach „Chiagel“ ein).

Den Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen.

Mischen Sie nun alle Zutaten bis auf die Kirschen und verrühren Sie alles mit einem Kochlöffel. Dabei von unten nach oben mit kreisenden Bewegungen arbeiten. Der Teig sollte glatt und geschmeidig sein. Das geht ganz schnell. Auf gar keinen Fall zu lange rühren, sonst fällt die Teigmasse zusammen.

Entkernen Sie die Kirschen und heben Sie sie unter den Teig.

Legen Sie jetzt die Backpapier-Förmchen in das Muffinblech und pinseln Sie sie mit Rapsöl aus. Füllen Sie jetzt den Schoko-Kirsch-Teig in die Förmchen.

Backzeit: Ca. 20 Minuten.

Nach der Backzeit nehmen Sie das Muffinblech aus dem Ofen. Lassen Sie die Muffins ein wenig abkühlen und servieren Sie die Schokoladen-Kirsch-Muffins noch warm.

Das Rezept stammt von: [Elfe Grunwald, Gourmetköchin für vegane und vegetarische Köstlichkeiten](#)

Nährwerte pro Muffin

Kalorien: 220 kcal, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 13 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/schokoladen-kirsch-muffins.html>