



Rote Bete Schokomuffins

Zutaten

Für die Muffins:

250 g Rote Bete
1 reife Banane
100 g Kokosöl
50 g VIVANI Feine Bitter 75 %
120 ml Ahornsirup
160 g Apfelmark
200 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
50 g Kakao
1 Prise Meersalz

Für das Topping:

100 ml Schlagsahne
100 g Griechischer Joghurt
1 TL Vanillezucker
*Optional: Granatapfelkerne zum
Garnieren*

So wird's gemacht

01 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Muffinform mit Papiermuffinförmchen auslegen.

02 Die Rote Bete schälen und fein reiben. (Wer keine roten Hände mag, nimmt am besten Einmal-Handschuhe dafür.) Die Banane ebenfalls schälen und auf einem Teller mit einer Gabel fein zerdrücken.

03 Das Kokosöl in einer Schüssel über dem Wasserbad von einem kleinen Topf bei niedriger Hitze erwärmen und schmelzen lassen. Die Schokolade in Stücke brechen und mit dem Ahornsirup dazugeben. Alles verrühren bis die Schokolade komplett geschmolzen ist. Abschließend das Apfelmark und die gedrückte Banane unterrühren und kurz mit erwärmen, dann den Topf vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

04 In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Kakao mit einer Prise Salz verrühren, bis keine größeren Klümpchen mehr vorhanden sind.

06 Die Rote Bete mit der Öl-Schokoladen-Mischung gründlich vermengen und dann nach und nach zum Mehl geben und gut unterrühren

07 Alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren und die Masse gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen. Für ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis die Muffins auf der Oberfläche leichte Risse bekommen, aber innen noch saftig sind. **Tipps:** Das Bananenbrot hält sich wunderbar bis zu 4 Tage im Kühlschrank oder kann gut scheibenweise eingefroren werden. Die Scheiben später einzeln aus dem Gefrierfach holen und im Toaster aufbacken.

08 Für das Topping die Sahne mit etwas Vanillezucker steifschlagen und mit dem griechischen Joghurt verrühren.

09 Die ausgekühlten Muffins mit dem Topping und ein paar Granatapfelkernen garnieren. Noch leicht warm schmecken sie auch gut und können einfach mit dem Topping an der Seite (alternativ etwas Vanillesauce und Früchten je nach Saison) in einer kleinen Schüssel gereicht werden.

* Für eine komplett vegane Variante Sojasahne, Kokoscreme o.Ä. verwenden.

Tipp: Im Kühlschrank halten sich die Muffins (ohne Topping) min. 3-4 Tage und können auch problemfrei eingefroren werden.