

BREAKFAST MUFFINS

6 Stück | ca. 30 Min. + 20 Min. Backen



Zutaten:

150 ml + 6 EL Alpro Mandeldrink ohne Zucker
2 EL geschrotete Leinsamen
150 g Margarine
40 g rohes Kakaopulver
150 g Dinkelmehl
½ EL Backpulver
80 g Kokosblütenzucker oder Agavensirup
1 Prise Salz
1 Zitrone (Schale, gerieben)
30 g fein gehackte dunkle Schokolade, plus
extra geschmolzene Schokolade zum
Dekorieren
1 Handvoll gehackte Mandeln

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Muffinform mit 6 Muffinförmchen auslegen.
2. Die Leinsamen mit 6 EL Alpro Mandeldrink ohne Zucker mischen und 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.
3. 150 ml Alpro Mandeldrink und die Margarine in einen Topf geben und erhitzen. Kakaopulver, Mehl und Backpulver mischen. Die heiße Mischung hineingießen und verquirlen. Kokosblütenzucker und Salz hinzufügen und erneut umrühren. Die Leinsamen-Mischung und die Zitronenschale hinzugeben und vorsichtig mischen. Zum Schluss die Schokostücke unterrühren.
4. Die Mischung in die Muffinförmchen geben, bis sie zu drei Vierteln gefüllt sind. 20 Minuten backen und auf einem Rost abkühlen lassen. Mit geschmolzener Schokolade und einigen gehackten Mandeln garnieren.



Nährwertangaben pro Stück

Energie: 362 kcal / 1527 kJ | Kohlenhydrate: 29 g | Eiweiß: 5 g | Fett: 25 g