

Kakaomuffins mit Bohnen



Sei amol a'gmiasig!

ZUBEREITUNG

15 min

Zutaten

FÜR 12 SAFTIGE MUFFINS

- 350g gekochte Lieblingsbohnen (z. B. Käfer-, Kidney-, oder weiße Bohnen)
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- 75 g Backkakao
- 45 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Zucker
- 3 TL Backpulver

Zubereitung

- 1 Bohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen, danach mit der Milch und den Eiern zusammen mit einem Pürierstab fein pürieren.
- 2 Das Backrohr auf 175 °C Umluft vorheizen.
- 3 Die restlichen trockenen Zutaten mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel vermengen. Bohnenmasse in die Rührschüssel dazugeben und alles gut mit dem Schneebesen oder Mixer vermischen.
- 4 Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden oder mit einer Silikonform arbeiten.
- 5 Den Teig in die Förmchen füllen und 20 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen.

Tipp

Mit Schokostückchen im Teig werden die Muffins noch schokoladiger.