

# SCHOKO-BANANEN-MUFFINS



GLUTENFREI, VEGAN



8 MUFFINS



## ZUTATEN

- 120 g Hafermehl\*
- 70 g Kokosblütenzucker (alternativ brauner Zucker)
- 50 g Kakao
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 90 g dunkle Schokolade (mind. 70 %)
- 180 g Mandelmilch
- 3 Bananen
- 65 g Mandelmus (oder anderes Nussmus, z. B. Tahini)
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Vanilleextrakt
- etwas Kokosöl für die Backform

*\*Auf meinem Blog findest du eine einfache Anleitung, wie du Hafermehl aus Haferflocken zuhause selbst aus herstellen kannst.*



## ZUBEREITUNG

1. Die Schokolade grob hacken.
2. In einer Schüssel das Hafermehl, Kokosblütenzucker, Kakao, Backpulver und Salz vermischen.
3. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Mandelmilch und das Nussmus hinzugeben und gut verrühren.
4. Nun die Bananen-Mandelmilch-Nuss-Mischung mit den trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Dann die restlichen Zutaten: 1 EL Apfelessig, 1 TL Vanilleextrakt und die gehackte Schokolade hinzugeben nochmals gut verrühren.
5. Die Muffin-Backform mit etwas Kokosöl einfetten und 1,5 - 2 EL Teig in jede Muffinform füllen.
6. Etwa 15-20 Minuten bei 170 Grad im Backofen backen und anschließend in der Form auskühlen lassen.

**Entdecke weitere gesunde und nährhafte Rezepte auf meinem Blog oder bei Instagram:**

[WWW.ROXANNAROKOSA.DE](http://WWW.ROXANNAROKOSA.DE)

 @roxanna\_rokosa

