

Rezept

# Double-Chocolate-Cupcakes mit Bananen und Avocados

Ein Rezept von Double-Chocolate-Cupcakes mit Bananen und Avocados, am 29.03.2023

## Zutaten

### Für den Teig

|  |                           |
|--|---------------------------|
| <b>70 g</b> Kokosöl                    | <b>2</b> reife Bananen    |
| <b>2</b> Eier (M)                      | <b>70 g</b> Rohrohrzucker |
| <b>150 g</b> Dinkelmehl (Type 630)     | <b>30 g</b> Kakaopulver   |
| <b>2 TL</b> Weinstein-Backpulver       | Salz                      |
| <b>80 g</b> Zartbitter-Schokotröpfchen |                           |

### Für das Topping

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| <b>2</b> reife Avocados | <b>½</b> Banane        |
| <b>40 g</b> Kakaopulver | <b>2 EL</b> Ahornsirup |

### Außerdem

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| 12er-Muffinform | <b>12</b> Muffin-Papierförmchen |
|-----------------|---------------------------------|

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 17 g F, 5 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Das Kokosöl schmelzen. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Geschmolzenes Kokosöl, Eier und Zucker zugeben und alles glatt verrühren. Mehl, Kakaopulver, Backpulver und 1 Prise Salz mischen und mit einem Schneebesen unter die Bananenmasse rühren. Die Schokotropfen kurz unterrühren. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.
2. Inzwischen die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Banane schälen. Avocadofruchtfleisch und Banane in einem Rührbecher grob zerdrücken. Kakaopulver und Ahornsirup zugeben und alles mit einem Pürierstab glatt mixen. Das Topping bis zur Verwendung abgedeckt kühlen.
3. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen. Das Topping daraufstreichen und servieren.