

Rezept

Double-Chocolate-Cupcakes mit Bananen und Avocados

Ein Rezept von Double-Chocolate-Cupcakes mit Bananen und Avocados, am 19.04.2025

Zutaten

Für den Teig

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

Für das Topping

2 reife Avocados	½ Banane
40 g Kakaopulver	2 EL Ahornsirup

Außerdem

12er-Muffinform	12 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.