

Rezept

Kürbis-Kokos-Muffins

Ein Rezept von Kürbis-Kokos-Muffins, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Kürbis (z.B. Hokkaidokürbis)	2 EL Limettensaft
2 EL flüssiger Honig	350 g Mehl
1 Prise Salz	2 TL Kakaopulver
1 Päckchen Backpulver	2 Eier (M)
120 g Zucker	100 ml Rapsöl
160 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)	100 g Kokosraspel
75 g Schokoladentropfchen (Fertigprodukt)	Fett oder Papierbackförmchen für das Muffinblech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Muffinblech (12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis mit einem Esslöffel von Kernen und Fasern befreien, mit einem scharfen Messer halbieren, schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Limettensaft und Honig dazugeben und unterrühren.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Mehl, Salz, Kakao- und Backpulver mischen. In einer Schüssel Eier, Zucker, Öl und Kokosmilch glatt rühren. Die Mehlmischung dazugeben und kurz unterrühren. Dann Kürbis, Kokosraspel und Schokoladentropfchen unterheben.

3. Ein Muffinblech einfetten oder mit Papierbackförmchen auslegen und die Kürbis-Kokos-Masse essslöffelweise in die Förmchen geben. Im Ofen (Mitte) 20 – 25 Min. backen. Auf einem Kuchengitter 10 Min. abkühlen lassen, aus den Förmchen lösen und erkalten lassen.