

Rezept

Orangen-Pistazien-Cupcakes

Ein Rezept von Orangen-Pistazien-Cupcakes, am 05.08.2024

Zutaten

Für das Frosting:

200 g Cashewkerne	3 EL Ahornsirup
2 - 3 TL Zitronensaft	1 Prise Salz
2 EL gehackte Pistazien	

Für die Cupcakes:

1 Dose Cannellini-Bohnen (225 g Abtropfgewicht)	2 Bio-Orangen
50 g Pistazien (ersatzweise Mandeln)	125 g Mehl
½ Päckchen Backpulver	Salz
100 g Zucker	2 Eier
Mark von 1 Vanilleschote	

Außerdem:

12er-Muffinform	12 Papierförmchen
-----------------	--------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 12 g F, 8 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Für das Frosting die Cashewkerne mit Wasser bedecken und mindestens 4 Std., besser über Nacht, einweichen lassen.

2. Den Backofen auf 175° vorheizen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Die Bohnen abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und anschließend fein pürieren. Die Orangen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Orangen halbieren und auspressen. 125 ml Saft abmessen. Einige Pistazien beiseitelegen, die übrigen im Blitzhacker fein mahlen. Das Mehl mit Pistazien, Backpulver und 1 Prise Salz mischen.

3. Den Zucker mit den Eiern und dem Vanillemark in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. dick-cremig aufschlagen. Das Bohnenpüree zugeben und unterrühren. Die Mehlmischung im Wechsel mit 125 ml Orangensaft kurz unterrühren, bis alles gerade eben verbunden ist. Den Teig auf die Mulden verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Kurz abkühlen lassen, aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4. Für das Frosting die eingeweichten Cashewkerne abgießen. Mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Abgeriebene Orangenschale unterrühren. Das Frosting vor dem Servieren auf die Cupcakes streichen. Mit Pistazien verzieren.