Rezept

Raw-Cacao-Muffins mit Schokokern

Ein Rezept von Raw-Cacao-Muffins mit Schokokern, am 01.06.2025

Zutaten

3	Eier
80 g	Erythrit
25 g	Kokosmehl
50 g	Rohkakaopulver (ersatzweise ungesüßtes Kakaopulver)
250 ml	ungesüßter Mandeldrink
40 g	natives Kokosöl
100 g	Mandelmehl
8 g	Flohsamenschalen
2 TL	Weinstein-Backpulver
2 EL	Apfelessig
20 g	Schokolade (90 % Kakaoanteil)

Außerdem

9	Silikon-Muffinförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 9 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 12 g F, 9 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen und den Backofenrost auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben. Die Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen.

2. Das Kokosöl schmelzen, mit dem Erythrit zu den Eiern geben und erneut schaumig rühren. In einer zweiten Schüssel Mandel- und Kokosmehl, Flohsamenschalen, Kakao und Backpulver gut mischen.

3. Mehlmix, Apfelessig und Mandeldrink zur Eimasse geben. Die Zutaten in der Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem cremigen Teig verrühren.

4. Die Muffinförmchen knapp zur Hälfte mit Teig befüllen. Die dunkle Schokolade in neun Stückchen schneiden und jeweils in die Mitte der Muffins ein Stück legen. Danach die Formen mit dem restlichen Teig auffüllen und die Förmchen kurz hin- und herklopfen. Die Muffins auf den Rost im Ofen stellen und 25-30 Min. backen, anschließend auskühlen lassen.