Rezept

Rohe Schoko-Himbeer-Cupcakes

Ein Rezept von Rohe Schoko-Himbeer-Cupcakes, am 11.06.2025

Zutaten

Für das Frosting:

- **200 g** Cashewnüsse
- **300 g** frische oder aufgetaute Himbeeren
- Saft von 1 Zitrone
- **150 g** Kokosöl
- **180 g** Agavendicksaft
- Salz

Für die Cupcakes:

- **100 g** Kokosöl
- **2** Äpfel (ca. 200 g)
- **40 g** Kakaopulver
- Salz
- **4** Zucchini (ca. 800 g)
- **125 g** Agavendicksaft
- **1 TL** Zimtpulver
- **250 g** Kokosmehl

Außerdem:

- **12** Himbeeren
- Einwegspritzbeutel mit Sterntülle
- **12** Muffin-Papierförmchen
- Kokosraspel zum Bestreuen
- **12** Silikon-Muffinförmchen (6 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Für das Frosting die Cashewnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2. Das Kokosöl in einer Schüssel im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Frische Himbeeren waschen und trocken tupfen, aufgetaute Himbeeren abtropfen lassen. Die Cashewnüsse mit den Himbeeren, dem Agavendicksaft, Zitronensaft, 1 Prise Salz und 80 ml Wasser im Blender pürieren. Das Kokosöl unter ständigem Mixen langsam einfließen lassen. Die Himbeermasse in einen Einwegspritzbeutel füllen und im Kühlschrank mindestens 20 Std. fest werden lassen.

3. Für die Cupcakes das Kokosöl in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Zucchini putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in grobe Würfel schneiden.

4. Zucchini, Äpfel und Agavendicksaft im Blender fein pürieren. Das Kakaopulver, Zimtpulver und 1 Prise Salz untermixen. Das Kokosöl unter ständigem Mixen langsam einfließen lassen. Das Zucchini-Apfel-Püree und das Kokosmehl in einer Schüssel verkneten. Die Masse in die Silikon-Muffinförmchen drücken und im Tiefkühlgerät mindestens 6 Std. fest werden lassen.

---

5. Die Cupcakes aus den Silikonförmchen drücken, in die Papierförmchen setzen und etwa 1 Std. auftauen lassen. Das Frosting auf die Cupcakes spritzen. Jeden Cupcake mit 1 Himbeere garnieren und mit Kokosraspeln bestreuen. Im Kühlschrank sind die Cupcakes etwa 4 Tage haltbar.