

## Rezept

# Schokomuffins mit Roter Bete

Ein Rezept von Schokomuffins mit Roter Bete, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>350 g</b> Rote Beten	<b>2 EL</b> geschrotete Gold-Leinsamen (ersatzweise geschrotete Leinsamen)
<b>150 g</b> Dinkelmehl (Type 1050)	<b>1 TL</b> Backpulver
<b>2 EL</b> Kakaopulver	<b>1 TL</b> Zimtpulver
<b>½ TL</b> gemahlene Vanille	<b>75 g</b> vegane Zartbitter-Schokolade
<b>50 g</b> Ahornsirup	<b>70 g</b> Rapsöl (ersatzweise Sesam- oder natives Kokosöl)
<b>50 g</b> gehackte Haselnusskerne	<b>8</b> Muffin-Papierförmchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 18 g F, 6 g EW, 24 g KH

## Zubereitung

1. Die Roten Beten gründlich abbürsten und die Enden abschneiden. Die Roten Beten klein würfeln (dabei am besten Einweghandschuhe verwenden!) und in einem Topf in wenig Wasser zugedeckt in ca. 30 Min. weich garen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Muffinbackform oder ein Backblech mit 8 Papierförmchen auslegen. Die geschroteten Leinsamen in einer kleinen Schüssel mit ca. 100 ml heißem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. Mehl, Backpulver, Kakaopulver, Zimt und Vanille in einer Rührschüssel mischen. Die Schokolade klein hacken.
3. Die Roten Beten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren (alternativ im Standmixer arbeiten). Das Püree mit Ahornsirup, gequollenen Leinsamen, Schokolade und gehackten Nüssen zur Mehlmischung geben und nur kurz (!) untermischen.
4. Den Schokoteig in die Förmchen füllen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Minuten backen. Die Muffins herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.