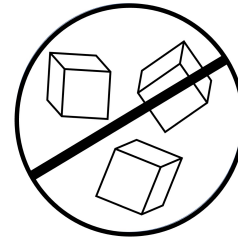


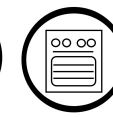
Bohnen Datteln Muffin



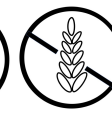
12 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten
Mit TM 15 Min



180°
35Min



Gluten
frei



Vegane



Thermomix® TM
Geeignets Rezept

150g eingeweichte Datteln
200g Kidney Bohnen (gekocht)
3EL Ahornsirup**
100g Cashewnüsse
½ L Kokosmilch

Datteln entsteinen und vierteln. Zusammen mit den Bohnen, Ahornsirup und Kokosmilch pürieren. Im Thermomix® 10 Sekunden auf Stufe 8 pürieren.

50g gemahlene Mandeln
50g glutenfreies Mehl
4EL Kakao Pulver
1Pr Salz
50g Cashewnüsse gehakt

Mandeln, Mehl, Kakaopulver, Salz und Cashewnüsse unterrühren. Mit der Knetfunktion im Thermomix® 1 Minute vermengen.

Muffin-Form

Eine Muffin-Form mit Papierförmchen auskleiden. Die Förmchen mit einem Eislöffel füllen und die Muffins bei 180°C für 20 Minuten in der Mitte des Ofens backen.

Für eine intensivere Schokoladennote können 100-150 g Schokoladentropfen hinzugefügt werden.

