

Rote-Bete- Schokomuffins

Für 12 Stück

260 g vorgegarte, geschälte
Rote Bete
2 Eier
1 Tl Vanillemark
1/2 Tl Zimt
1 Prise Salz
3 El geriebene dunkle Schokolade
(85 % Kakaoanteil)
30 g zerlassene Butter
60 ml Ahornsirup
150 g gemahlene Mandeln
1 Tl Weinstein-Backpulver

Außerdem

Butter oder Papierförmchen für das
Muffinblech

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
(plus Backzeit)

Pro Stück ca. 144 kcal/603 kJ
E: 5 g, F: 11 g, KH: 6 g



gemahlene
Mandeln

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Muffinblech einfetten (alternativ Papierförmchen in die Mulden des Muffinblechs setzen).

Die Rote Bete fein raspeln und mit Eiern, Vanillemark, Zimt und Salz gut verrühren. Schokolade, zerlassene Butter und Ahornsirup unterrühren.

Die gemahlene Mandeln mit dem Backpulver mischen und in die Rote-Bete-Masse einrühren.

Den Teig auf die Mulden des Muffinblechs aufteilen und etwa 40 Minuten backen, bis die Muffins gar sind. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



Statt Ahornsirup habe ich 40 g Erythrit genommen.
An Stelle der dunklen Schokolade kann man auch
1 EL ungesüßtes Kakaopulver nehmen.