

# Saftige Schoko-Bananen-Muffins

für ca. 18 Muffins

## Zutaten

- 300 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550
- 2 TL Backpulver
- 1 gestr. TL Natron
- 2 EL Kakaopulver, schwach entölt  
(z. B. *Kakao Afrika* von GEPA)
- 100 g Rohrzucker
- 150 g Zartbitterschokolade ab 60 % Kakao, gehackt
- 300 ml Soja-Reis-Milch oder Sojamilch oder 270 ml Reismilch
- 70 ml neutrales pflanzliches Öl (z. B. Kokosöl oder Rapsöl)
- 3 reife Bananen
- pflanzliche Margarine für die Form



## Zubereitung

- Mehl mit Backpulver und Natron mischen. Kakaopulver, Zucker und Schokolade zugeben und ebenfalls mit einem Holzlöffel unter das Mehl mischen.
- Soja(-Reis-)Milch und Öl sorgfältig in die Mehlmischung einrühren.
- Die Bananen mit einer Gabel zu Püree zerdrücken und dann unter den Teig heben.
- Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Ungefähr 18 Förmchen eines Muffinblechs mit Margarine einfetten und den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Die Muffins auf mittlerer und unterer Schiene ca. 25 Minuten backen.

<http://www.chefkoch.de/rezepte/1648501272474842/Saftige-Schoko-Bananen-Muffins.html>

# Saftige Schoko-Bananen-Muffins

für ca. 18 Muffins

## Zutaten

- 300 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550
- 2 TL Backpulver
- 1 gestr. TL Natron
- 2 EL Kakaopulver, schwach entölt  
(z. B. *Kakao Afrika* von GEPA)
- 100 g Rohrzucker
- 150 g Zartbitterschokolade ab 60 % Kakao, gehackt
- 300 ml Soja-Reis-Milch oder Sojamilch oder 270 ml Reismilch
- 70 ml neutrales pflanzliches Öl (z. B. Kokosöl oder Rapsöl)
- 3 reife Bananen
- pflanzliche Margarine für die Form



## Zubereitung

- Mehl mit Backpulver und Natron mischen. Kakaopulver, Zucker und Schokolade zugeben und ebenfalls mit einem Holzlöffel unter das Mehl mischen.
- Soja(-Reis-)Milch und Öl sorgfältig in die Mehlmischung einrühren.
- Die Bananen mit einer Gabel zu Püree zerdrücken und dann unter den Teig heben.
- Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Ungefähr 18 Förmchen eines Muffinblechs mit Margarine einfetten und den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Die Muffins auf mittlerer und unterer Schiene ca. 25 Minuten backen.

<http://www.chefkoch.de/rezepte/1648501272474842/Saftige-Schoko-Bananen-Muffins.html>