

für Menschen



SAFTIGE KÜRBIS-KOKOS MUFFINS

von Katja Kleffner

ZUTATEN

200 g Hokkaido-Kürbis
(entkernt/gewürfelt/vorgegart)
20 g Tahin (od. anderes Nussmus)
80 ml Kokosmilch
2 Eier (M)
1 EL Kokosöl (flüssig)

100 g Dinkelmehl 1050
50 g Hafermehl
(od. Haferflocken gemahlen)
50 g Haferkleie
60 g Süße (hier Birkenzucker)
1 Tüte Backpulver
1 TL „Pumpkin Spice“
(hier Mischung „Friesischer
Apfelkuchen“ aus:
Zimt, Zitronenschalen, Nelken,
Ingwer, Kardamom)
1 EL Pistazien (geschält/gehackt)
1 TL Holunderblüten gemahlen
(optional)

ZUBEREITUNG

- feuchte Zutaten miteinander pürieren
- trockene Zutaten gut vermengen
- beide vorsichtig verrühren, ohne zu viel zu rühren, damit sie fluffig werden!
- Muffinteig locker in die Formen füllen
- und ab in den vorgeheizten Ofen.

BACKZEIT:

bei 175° C / Umluft
ca. 25 Min, mittlere Schiene,
goldbraun backen

MENGE:

ca. 4 Müsliriegel-Matten / 1,5 cm hoch
6 große und 2 normale Muffins

Topping:

- 25 g weiße Schokolade (geschmolzen)
- 50 g Magerquark (od. Frischkäse)
- gehackte Pistazien

Guten Appetit!

