



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



Erdnuss-Süßkartoffel-Muffin

ZUTATEN

4 Portionen

- 100 g Erdnussmehl von der Kanow-Mühle
- 250 g gekochte Süßkartoffeln
- 80 g Dattelpaste oder Datteln
- 70 ml Kokosmilch
- 4 EL Kakaonibs/Zartbitter-Schokoflocken
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Backpulver
- Granatapfelkerne optional Cranberries oder Johannisbeeren

Hinweis: Die Backzeit liegt entsprechend der Muffin-Größe zwischen 35 bis 45 Minuten

TIPP: Erdnussmehl kann man z.B. in Soßen, ins Porridge, in Smoothies und sämtliche Backsachen mischen.

Arbeitszeit: ca. 60 Min.: Backzeit ca. 35 Min., Abkühlzeit ca. 60 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln kochen und schälen. Anschließend mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Erdnussmehl, Datteln (Dattelpaste), Kokosmilch und der Prise Salz in einer Schüssel mischen. Es mischt sich besser, wenn man die Datteln vorher in kleine Stücken zerschnitten hat. Die Masse 1 Stunde kühl stellen.

Für die Muffins zusätzlich noch Natron, Backpulver, Kakao Nibs und ein paar Granatapfelkerne unterrühren - optional auch Cranberries oder Johannisbeeren geben dem Muffin einen raffinierten Geschmack.

In Muffin-Formen füllen und je nach Muffingröße für ca. 35 bis 45 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze backen.

Die fertigen Muffins aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Die Muffins dürfen noch etwas weich in der Mitte sein.

Glück zu! - Ihr Ölmüller