

Vegane Schoko-Bananen-Muffins



Diese Muffins backe ich schon seit fast zwanzig Jahren - sie sind wirklich nicht von unseren Kaffeetafeln und aus unseren Picknickkörben wegzudenken. Ursprünglich waren sie nicht vegan - aber die veganisierte Version wurde von meinen mehr als kritischen Testessern einstimmig angenommen. Da das Ursprungsrezept aus den Vereinigten Staaten stammt, wird mit Tassen (= cups) abgemessen, was ich absolut liebe: denn so können diese Muffins auch schon von jüngeren Köchen ganz alleine zusammengerührt werden. Dabei ist es auch völlig egal, welche Tassengröße Ihr nehmt, solange Ihr bei dieser einen Tasse bleibt: denn das Verhältnis der Zutaten zueinander muß ja nur stimmen. Bei einer größeren Tasse bekommt Ihr eben mehr Muffins heraus. Aber wenn Ihr es genau wissen wollt: ich nehme immer die großen Kaffeebecher und das ergibt bei mir entweder zwei Bleche Muffins in Normalgröße oder drei Bleche Mini-Muffins.

Zutaten trocken

- 3/4 Tasse (90 g) Vollkorndinkelmehl
- 3/4 Tasse (100 g) Dinkelmehl 1050
- 1 1/2 Tl Backpulver
- 1/2 Tl Natron
- 100 g vegane Schokoladentropfchen, zartbitter (z.B. von Rapunzel)

Zutaten feucht

- 1/3 Tasse (120 g) Bananen-Apfelmark (z.B. von Dennree)
- 1/2 Tasse (100 g) brauner Zucker
- 1/3 Tasse (80 ml) geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 1 1/2 Tassen (375g) zerdrückte, reife Bananen (4 mittelgroße)

- Evtl vegane Schokoladenglasur, z.B. 100g Rice Choc Kuvertüre von Vivani

Zubereitung

Die Muffinsblech-Vertiefungen mit Papierförmchen ausstatten und den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen. Zuerst werden in einer mittelgroßen Schüssel die trockenen Zutaten sorgfältig vermischt. Dann werden in einer weiteren (größeren) Schüssel alle feuchten Zutaten miteinander verrührt und schließlich die trockenen Zutaten vorsichtig untergehoben, bis sie feucht sind. Der Teig wird nun zu 3/4 in die Muffinsblech-Vertiefungen eingefüllt und im Backofen ca 20-25 Minuten (Mini-Muffins: ca 15 Minuten) gebacken, bis sie schön gebräunt sind (Stäbchenprobe!).

Nach dem völligen Erkalten können die Muffins noch mit Schokoladenglasur versehen und mit Streuseln, Bananenchips etc. verziert werden. Gut gekühlt schmecken diese Muffins am allerbesten!