

Vegane Schoko-Schoko-Muffins



Heute habe ich doch tatsächlich auf meinem eigenen Blog nach einem Rezept gesucht: und es nicht gefunden! So sicher war ich mir, diese Muffins schon verbloggt zu haben! Weil wir sie einfach lieben, weil sie einfach immer gelingen und weil sie auch jeden nicht vegan essenden Menschen von veganer Backkunst überzeugen. Und (wahrscheinlich das wichtigste Argument von allen!) weil sie einfach die schokoladigsten Schokomuffins sind, die man sich vorstellen kann: und wer liebt keine Schokoladenmuffins?

Aber ich hatte sie noch nicht verbloggt! Also mußte ich wieder einmal in meinen unzähligen Rezeptbüchern nach diesem Rezept suchen ... und währenddessen nahm ich mir ganz fest vor, sie noch heute zu verbloggen. Aber wie das so ist: die Sachen, die man am häufigsten backt, werden am seltensten fotografiert ... zumindest ist das bei uns der Fall. Auf den einzigen vorzeigbaren Bildern, die ich von meinen veganen Schoko-Schoko-Muffins gefunden habe, sind diese als Bären verkleidet: damit haben wir letztes Jahr nämlich einen Paddington-Filmabend zelebriert! Und was passte dazu besser als Bärenmuffins?

Nun gut - Ihr denkt Euch die Bärengesichter einfach weg und dann kann es auch schon losgehen mit dem Rezept. Aber eines noch vorneweg: ursprünglich war auch dieses Lieblingsrezept 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 Tassengröße 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 (ungefähr!) entweder zwei Bleche Muffins in Normalgröße oder drei Bleche Mini-Muffins.

Zutaten trocken

- 3/4 Tasse (90 g) Vollkorndinkelmehl, am besten frisch gemahlen
- 3/4 Tasse (100 g) Dinkelmehl 1050
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1/2 TL Natron
- 3 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 100 g vegane Schokoladentropfen, zartbitter (z.B. von Rapunzel)

Zutaten feucht

- 60 g Apfelmark
- 1/2 Tasse (100 g) brauner Zucker
- 1/3 Tasse (80 ml) geschmacksneutrales Pflanzenöl
- 1/2 TL Vanille, gemahlen
- 1 Tasse Hafermilch
- evtl vegane Schokoladenglasur, z.B. 100g Rice Choc Kuvertüre von Vivani

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

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 kein Teig mehr an einem Holzstäbchen kleben bleibt (Stäbchenprobe!). Nach dem völligen Erkalten können die Muffins noch mit Schokoladenglasur versehen und nach Belieben verziert werden. Gut gekühlt schmecken diese Muffins am allerbesten!