



Vegane Blaubeermuffins

Zutaten

- 1/3 Cup Kokosöl, geschmolzen
- 1 Cup Vollkornmehl
- 1 Cup Weizenmehl, Typ 405
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 2 Bananen, zerquetscht (3/4 Cup)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/2 Cup Zucker
- 1 Cup Mandelmilch, Raumtemperatur (Sojamilch geht auch)
- 1 Cup frische Blaubeeren

Zubereitung

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die beiden Mehlsorten, Backpulver und Salz vermischen.
3. In einer anderen Schüssel die zerquetschten Bananen, den Zucker, die Milch und den Vanilleextrakt miteinander vermengen.
4. Das Kokosöl schmelzen - entweder im Thermomix (2 min 30/100 Grad/Stufe 1,5) oder auf dem Herd - und zu der Bananenmasse geben.
5. Die nassen Zutaten in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben und alles vermischen.
6. Blaubeeren hinzufügen und unterheben.
7. Die Masse in eine Muffinform füllen - der Teig ergibt 12 Muffins. Ich verwende eine Silikon Backform von Birkmann, bei der kein zusätzliches Einfetten nötig ist.
8. Die Muffins bei 220 Grad ca. 20 min backen (Stäbchenprobe!) und dann gut auf einem Gitterrost auskühlen lassen. Vorsicht beim aus der Form nehmen - ich bin da immer leicht ungeduldig und der ausgetretene Blaubeersaft ist wirklich heiß.

Die Muffins sind frisch am leckersten, halten sich in einer Frischhaltedose aber locker zwei Tage. Spätestens dann sind sie bei uns auch aufgegessen.