



Blaubeere Schoko Kuchlein

Diese Zutaten benötigen wir:

200 ml	Mandelmilch
150 g	Ahornsirup
100 g	Mixed Nuss Butter Mix
2	Bananen, am besten sehr reife
	*
200 g	Hirseflocken
25 g	Braunhirsemehl
25 g	Erdmandelmehl
100 g	gemahlene Mandeln
80 g	Kakaopulver, natur ungesüßt
80 g	Kakaonibbs
30 g	Kokosöl, geschmolzen
2 TL	Backpulver
2 EL	Kartoffelmehl
	*
100 g	wilde Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren





und so geht's...

Den Backofen
auf 175 Grad vorheizen.

Das Kokosöl in einer Tasse zum Schmelzen
in den Backofen stellen.



Wenn es geschmolzen ist, Tasse vorsichtig (heiß)!
rausnehmen und beiseitestellen.

*

Den Ahornsirup, den Nuss Butter Mix, die Mandelmilch und die
Bananen in einem Mixer mixen oder mit einem Pürierstab
pürieren und beiseitestellen.

*

Die Hirseflocken, das Braunhirse- und Erdmandelmehl, die
gemahlene Mandeln, das Kakaopulver, die Kakaonibs, das
Backpulver und das Kartoffelmehl in eine Schüssel geben und
mit einem Teigschaber vermischen.

*

Nun die gemixte Masse und das geschmolzene Kokosöl
mit dem Teigschaber unterheben.

Wenn die Masse schön schokoladig-glänzend vermischt ist,
die tiefgefrorenen Heidelbeeren mit einem Löffel unterheben.

*

Den Teig in Silikon Muffin Förmchen füllen und bei
175 Grad ca. 30-35 Minuten umluft backen.

Die Küchlein können nach Belieben verziert werden.

