

# Kichererbsenmuffins

- 2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen
- 2 reife Bananen
- 4 EL Erdnussmus
- 100 ml Mandelmilch
- 75 ml Ahornsirup
- 50 g glutenfreie Haferflocken
- 1,5 TL Backpulver
- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 25 g Kokosfett (z. B. Palmin)
- 50 g ungesalzene Erdnüsse
- Kakao-Nibs zum Bestäuben
- Muffinblech (12 Mulden)
- 12 Papierbackförmchen

## Zubereitung

20 Minuten (+ 40 Minuten Wartezeit )  
ganz einfach

1. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Mulden des Muffinblechs mit Papierbackförmchen auslegen. Backofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller).
2. Bananen schälen und grob in Stücke schneiden. Kichererbsen, Bananen, Erdnussbutter, Mandelmilch, Ahornsirup, Haferflocken und Backpulver in einem Standmixer fein pürieren. Plan B: Alles in eine Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren.
3. Kichererbsenteig in die Förmchen verteilen. Muffins im heißen Ofen 35–40 Minuten backen. Info: Nicht erschrecken, die Muffins sind nach Ende der Backzeit noch sehr weich, aber wenn sie abkühlen, werden sie kompakter. Muffins herausnehmen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.
- 4.

Schokolade grob hacken. Zusammen mit Kokosfett in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen. Erdnüsse grob hacken. Muffins mit flüssiger Schokolade, Nüssen und Kakao-Nibs toppen.

# Kichererbsenmuffins







