

# Blaubeere Schoko Kuchlein



Diese Zutaten  
benötigen  
wir:

|        |   |
|--------|---|
| 150 g  | Ahornsirup                                      |
| 100 g  | Mixed Nuss Butter Mix                           |
| 200 ml | Mandelmilch                                     |
| 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,<br>frisch oder tiefgefroren |
| .      | Silikon Muffin Förmchen                         |
|        | ergibt ca. 10-14 Stück                          |





## 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.

