



SCHOKO-MUFFINS OHNE MEHL

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN • **KOCHZEIT:** 15 MIN • **PORTIONEN:** 6

ZUTATEN

FÜR DIE MUFFINS:

- ☐ 120 ml Schlagsahne oder Milch
- ☐ 120 g Zartbitterschokolade, grob gehackt (oder Schokochips)
- ☐ Gewürze nach Bedarf, z. B. Zimt, Kardamom, Fenchel, Nelken oder Sternanis
- ☐ 2 Eier
- ☐ Öl oder Margarine zum Einfetten, nach Bedarf

TIPP: Wenn du Fett und Kalorien reduzieren möchtest, kannst du Schlagsahne und Vollmilch durch fettarme oder fettfreie Milch ersetzen.

FÜR DIE WEISSE SCHOKOLADENSOSSE:

- ☐ 30 ml fettfreie Milch
- ☐ ¼ TL Vanilleextrakt
- ☐ 85 g weiße Schokochips

ZUM GARNIEREN:

- ☐ 150 g frische Blaubeeren oder Erdbeeren



SCHOKO-MUFFINS OHNE MEHL

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN • **KOCHZEIT:** 15 MIN • **PORTIONEN:** 6

TEIL 1: SCHOKOLADEN-MUFFINS

1. Ofen auf 165 °C vorheizen.
2. Fette die Muffinform oder Silikonförmchen ein.
3. Schlagsahne oder Milch bei schwacher Hitze erhitzen, Schokolade nach und nach hinzufügen und rühren, bis sie geschmolzen ist.
4. Topf vom Herd nehmen und nach Bedarf Gewürze unterrühren.
5. Eier in einer großen Schüssel aufschlagen.
6. Schokoladenmischung leicht abkühlen lassen und langsam unter die Eier rühren.
7. Restliche Schoko-Sahne-Mischung unter ständigem Rühren hinzufügen.
8. Teig in Muffinförmchen füllen und 15 Minuten backen.
9. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

TEIL 2: WEISSE SCHOKOLADENSAUCE

1. Milch auf ca. 30 °C erwärmen.
2. Vanille und weiße Schokoladenstückchen einrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht

TIPP: Serviere die abgekühlten Muffins mit warmer Sauce und garniere sie mit frischen Blaubeeren oder Erdbeeren.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.