

Bønnemuffins med appelsin og mørk chokolade

Ingredienser

- 1 dåse kidneybønner
- 3 æg
- 2 bananer
- 3 spsk bagekakao
- 1/2 tsk salt
- noget sødende, hvis du er til honning eller agavesirup - brug ca. 3 spsk. Hvis du er til sødemiddel, kan du nøjes med 1 spsk.
- 1 økologisk appelsin
- 100 g. mørk chokolade (gerne en med 80%)
- evt. kaffe, jeg brugte 3 spsk. stærk espresso (brygget)

Sådan gør du

1. Skyl bønnerne og kom dem i en blender sammen med resterende ingredienser
2. Brug både skal og saft fra appelsinen og kom ved
3. Hak den mørke chokolade groft og kom ved dejen, uden at blende
4. Kom dejen i muffinsforme og bag dem i ca. 20 min ved 200 grader