

Bønнемuffins med chokolade

Opskrift til 12 stk.

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

20-25 minutter

Samlet tid

45 minutter

Ingredienser

- 1 dåse kidneybønner eller sorte bønner
- 10 bløde dadler
- 60 g mandler eller havregryn (begge dele kan bruges)
- 3 æg
- 2 bananer
- 2 spsk. bagekakao
- 1 godt nip salt
- 2 spsk. lys sirup
- 40 g smør
- 100 g. mørk chokolade

Sådan gør du

1. Åbn din dåse bønner, dræn væsken og kom bønnerne i en food processor
2. Fjern stenene fra dadlerne, kasser disse og kom dadlerne ned i din food processor sammen med mandler eller havregryn, æg, bananer, kakao, salt og sirup.
3. Smelt smør og kom ved.
4. Blend det hele rundt, hak chokoladen groft og kom ved (blend ikke dette) - det er lækkert med store stykker.
5. Kom i muffinsforme
6. Bag i 20 minutters tid ved 180 grader varmluft
7. Nyd dem kolde, sådan synes jeg de er bedst.