

Moist Chocolate Banana Muffins

Yields about 18 muffins

Ingredients

- 300 g spelt flour type 630 or wheat flour type 550
- 2 tsp baking powder
- 1 level tsp baking soda
- 2 tbsp cocoa powder, weakly deoiled
(e.g. *Kakao Afrika* from GEPA)
- 100 g cane sugar
- 150 g dark chocolate (60% cocoa or higher), chopped
- 300 ml soy rice milk or soy milk or 270 ml rice milk
- 70 ml neutral plant-based oil (e.g. coconut or rapeseed oil)
- 3 ripe bananas
- plant-based margarine for the mould

Method

- Mix flour with baking powder and baking soda, using a wooden spoon. Add cocoa powder, sugar, and chocolate and mix with the flour.
- Thoroughly stir soy (rice) milk and oil into the flour mixture.
- Mash the bananas into a puree using a fork and fold into the mixture.
- Preheat the oven to 175 °C upper and lower heat.
- Grease about 18 moulds of a muffin tin with margarine and distribute the mixture evenly. Bake the muffins on the middle and bottom shelves for about 25 minutes.

<http://www.chefkoch.de/rezepte/1648501272474842/Saftige-Schoko-Bananen-Muffins.html>

Saftige Schoko-Bananen-Muffins

für ca. 18 Muffins

Zutaten

- 300 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550
- 2 TL Backpulver
- 1 gestr. TL Natron
- 2 EL Kakaopulver, schwach entölt
(z. B. *Kakao Afrika* von GEPA)
- 100 g Rohrzucker
- 150 g Zartbitterschokolade ab 60 % Kakao, gehackt
- 300 ml Soja-Reis-Milch oder Sojamilch oder 270 ml Reismilch
- 70 ml neutrales pflanzliches Öl (z. B. Kokosöl oder Rapsöl)
- 3 reife Bananen
- pflanzliche Margarine für die Form

Zubereitung

- Mehl mit Backpulver und Natron mischen. Kakaopulver, Zucker und Schokolade zugeben und ebenfalls mit einem Holzlöffel unter das Mehl mischen.
- Soja(-Reis-)Milch und Öl sorgfältig in die Mehlmischung einrühren.
- Die Bananen mit einer Gabel zu Püree zerdrücken und dann unter den Teig heben.
- Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Ungefähr 18 Förmchen eines Muffinblechs mit Margarine einfetten und den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Die Muffins auf mittlerer und unterer Schiene ca. 25 Minuten backen.

<http://www.chefkoch.de/rezepte/1648501272474842/Saftige-Schoko-Bananen-Muffins.html>